## Programma di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE 4A AFM

**DOCENTE: Prof. Giovanni Renna**

**PARTE PRATICA**

**Incremento delle capacità motorie e rielaborazione schemi motori di base; potenziamento fisiologico**

* Capacità coordinative e schemi motori di base: esercizi combinati arti superiori ed inferiori, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi per lo sviluppo della capacità spazio-temporale, giochi di equilibrio, capovolte, rotolamenti.
* Capacità condizionali: forza, velocità, mobilità articolare, resistenza. Sviluppate attraverso circuiti, andature, giochi di velocità e reattività, esercizi a carico naturale e utilizzo di piccoli attrezzi. Corsa lenta e prolungata ed esercizi di stretching, mobilità delle principali articolazioni.
* Elementi di preacrobatica e atletica leggera (asse di equilibrio, ostacoli, salto in lungo, salto in alto, salto della funicella)
* Espressività corporea. Capacità di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche.
* Esercizi al suolo e su tappeto in decubito prono, supino e laterale. Esercizi a carico naturale e con l’uso di palle mediche.
* Potenziamento organico-muscolare generale, circuit training.

**SPORT DI SQUADRA**

* Conoscenza e pratica degli sport di squadra: Basket, Calcio a cinque, Pallavolo,Pallamano, Tennis tavolo (elementi di tecnica di base e regole di gioco).
* Organizzazione giochi di squadra con compiti di arbitraggio. Rispetto delle regole e capacità decisionali. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico; collaborazione con i compagni.

**PARTE TEORICA (D.A.D.)**

1. La salute dinamica (il concetto di benessere).
2. Educazione alimentare ( macronutrienti e micronutrienti )
3. Colonna vertebrale e corretta postura.
4. Apparato locomotore ( apparato scheletrico – sistema muscolare ).
5. Paramorfismi e dismorfismi.
6. Il doping

Perugia, 08/06/2022 Prof. Giovanni Renna Alunni: