**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL’IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**

**Anno scolastico 2019-2020**

**Prof. ssa GARGANO CRISTIANA**

**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe 4 A A – 4B A**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Potenziamento fisiologico**

- condizionamento organico e muscolare generale

- sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità)

- sviluppo e mantenimento della mobilità articolare

- stabilizzazione delle capacità coordinative generali e speciali

**Pratica sportiva**

- ginnastica a corpo libero a carattere generale (individuale, a coppie ed a piccoli gruppi) con

e senza attrezzi e fitness

- atletica leggera: corse, salti e lanci svolte in forma ludica a stazioni ed in circuito

- pallavolo: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici

- giochi di movimento polivalenti

**Teoria**

1. Apparato scheletrico
2. Elementi di pronto soccorso
3. Principi nutritivi fondamentali
4. Regole dei giochi di squadra :pallavolo.

5. Schemi di gioco della pallavolo

**Civitavecchia, 2 giugno 2020**