**

*Programma di* ***Scienze motorie e sportive***

Prof.ssa Marialetizia Pisapia

A.S. 2019/2020

Classe **4 bl**

* **Potenziamento fisiologico**
* Esercizi di attivazione generale
* Esercizi di equilibrio
* Esercizi di coordinazione
* Esercizi di respirazione
* Esercizi di educazione posturale
* **Rielaborazione degli schemi motori**
* Esercizi per la percezione spazio-tempo
* Esercizi a corpo libero
* **Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità**
* Organizzazione dei giochi di squadra
* **Giochi sportivi**
* Pallavolo
* Tennis tavolo
* **Conoscenze teoriche**
* Apparato scheletrico, muscolare, articolare.
* Paramorfismi
* Traumi e infortuni nello sport
* Alimentazione: piramide alimentare, disturbi alimentari
* Droghe e doping nello sport
* Elementi di primo soccorso
* Allenamento: capacità coordinative e condizionali

Napoli, 4 giugno 2020

Prof.ssa Marialetizia Pisapia