

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

- Prof Canziani Filippo -

## **CLASSE 4<sup>A</sup>B**

### **COMPETENZA MOVIMENTO**

#### *Esercitazioni pratiche*

- Consolidamento delle capacità coordinative → equilibrio, reazione, orientamento spaziale e temporale, differenziazione;
- Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali → forza, velocità, resistenza muscolare e cardiovascolare;

#### *Lezioni teoriche*

- Postura e prevenzione della lombalgia nello studente;
- Anatomia e fisiologia di base del sistema muscolare;
- Effetti del movimento sull'organismo;

### **COMPETENZA GIOCO/SPORT**

#### *Esercitazioni pratiche*

- Consolidamento dei fondamentali individuali della pallavolo → palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso, passaggio;
- Fondamentali di squadra della pallavolo → schemi di passaggio, schemi di attacco;
- Gioco libero con arbitraggio a pallavolo;
- Gioco libero a pallacanestro;

### **COMPETENZA BENESSERE E SALUTE**

#### *Lezioni teoriche*

- Alimentazione corretta: il controllo del peso;