

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)	
	PROGRAMMA A.S. 2023-2024	

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 4° Sezione: A Indirizzo: Scientifico
Docente: Menga Michele
Testi: "Piùchesportivo" (G. D'anna)

CONTENUTI
- Capacità condizionali Forza, velocità e resistenza: applicazioni pratiche
- Capacità coordinative Capacità coordinative generali e speciali: applicazioni pratiche nell'attività motorio-sportiva
- SN: sensi, SNC ed SNP nell'ambito motorio Movimenti volontari, involontari, ritmici e riflessi; fuso neuro-muscolare ed organo del Golgi (GTA), encefalo e principali strutture nervose
- Apparato cardiocircolatorio Aggiustamenti e adattamenti nell'attività fisica; grande e piccolo circolo; ritorno venoso e principali implicazioni pratiche
- Forza ed espressioni di essa Principali applicazioni sportive
- Pallavolo (fondamentali e tattica)
- Dodgeball Fondamentali: schivata, presa (al volo) e bloccata
- Badminton (tecnica situazionale) Colpo di recupero, lob, dropshot e smash
- Test di forza Sit-up

Data,.....

Il docente