

I I S PUBLIO ELIO ADRIANO

A S 2022/23

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA SVOLTO

**ARGOMENTI TEORICI:**

Apparato cardio-circolatorio; Il cuore, le arterie e le vene; arti superiori ed arti inferiori; articolazione scapolo-omerale; articolazione coxo-femorale; il bacino; La colonna vertebrale. Il diaframma.

**Aspetti pratico-fisiologici:**

Esercizi di mobilità articolare del cingolo scapolare e coxo-femorale; esercizi combinati di coordinazione neuro-motoria arti superiori e arti inferiori; esercizi di allungamento muscolare della catena posteriore; esercizi di potenziamento muscolare gruppo addominali, dorsali, estensori delle braccia. Esercizi per l'equilibrio, capovolte;

**GIOCHI DI SQUADRA:** Pallavolo: i fondamentali-bagher-battuta(da sotto, flottante a braccio teso e a braccio flesso)-palleggio-muro e schiacciata;Pallacanestro:palleggio e tiro da fermo;Badminton: cenni sul regolamento, e pratica di gioco.

Professore:  
De Angelis Luca

Alunni