

Materia: **SCIENZE MOTORIE/EDUCAZIONE CIVICA**

Docente: Manuel Vesnaver

Libro di testo:

Educare al Movimento Slim, G. Fiorini, S. Coretti, N. Lovecchio, S. Bocchi, Marietti Scuola

Programma svolto

Programma svolto entro il 15 maggio

teoria e pratica dello stretching;

esercizi di mobilità articolare, tonificazione e destrezza eseguiti anche in forma di circuito;

esercizi per la strutturazione del riscaldamento generale e specifico

esercizi di potenziamento generale a carico naturale

esercizi effettuati con una resistenza elastica: gymstick e loop band

test motori capacità condizionali: Strength test, back med ball test, flexibility

test, change of direction test, countermovement jump test, short interval test, tapping test,

assesment core stability

test motori capacità coordinative: equilibrio e coordinazione oculo manuale

benessere sport e salute

alimentazione

Programma Educazione Civica

Il rispetto della legalità in ambito sportivo.

Prof. Manuel Vesnaver