

# CONTENUTI DI SCIENZE MOTORIE

Classe 4 E A.S.C. 2022/2023

## **Capacità condizionali e coordinative:**

- Esercizi di mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Esercizi di elasticità muscolare e stretching.
- Esercizi di potenziamento muscolare generico a corpo libero.
- Esercizi di prontezza e reattività muscolare.
- Ginnastica Artistica: esercizi alle parallele e volteggi alla cavallina.
- Esercizi di coordinazione dinamico-generale ed oculo-manuale.
- Esercizi alla spalliera e al quadro svedese.
- Percorsi di destrezza a tempo;

## **Sport di squadra**

- Pallavolo: fondamentali, tecnica e regole di gioco;
- Pallacanestro: fondamentali, tecnica e regole di gioco;
- Badminton: esercitazioni e partite a coppie

## **Traumatologia sportiva e primo soccorso**

Traumi sportivi osteo-articolari e muscolari più frequenti durante la pratica sportiva e primo intervento.

Cerignola 10/06/2023

Il Docente  
Cavaliere Valentino