

# PROGRAMMA DISCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S.2022/2023

## **CLASSE 4 B° CAT sede di Cagliari**

Potenziamento fisiologico- miglioramento della funzione respiratoria attraverso andature tecnico atletiche, corsa, esercizi a corpo libero svolti in esecuzione prolungata ed intensità progressiva.

Potenziamento muscolare attraverso esercizi degli arti superiori ed inferiori, distretto addominale e dorsale.

Mobilizzazione del cingolo scapolo omerale, coxo femorale, del rachide attraverso esercizi eseguiti in forma attiva , stretching.

Miglioramento della coordinazione generale attraverso esercitazioni a corpo libero e con la fune.

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

Pallavolo: regole e fondamentali individuali

Pallacanestro: regole e fondamentali individuali

Tennistavolo, badminton, Calcetto

Il Doping : che cos'è, le sostanze proibite e i loro effetti ,il codice antidoping.

L'INSEGNANTE

Arianna Ghiso

GLI ALUNNI