



Istituto
Professionale
Cavalieri
Milano

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
PER I SERVIZI COMMERCIALI,
TURISTICI E SOCIALI B. CAVALIERI**

via Olona, 14 - 20123 Milano Tel: 02/435234-4984520/550 fax: 48195579
Succ.: via Curiel, 19 - 20143 Milano Tel.: 02/89122607 fax 02/89189336

e-mail: sede istcavalieri@bcavalieri.it mirc08000a@pec.istruzione.it
<http://www.istitutocavalieri-superiori.it>

c. f.: 80124250152

pag. 1 di 1

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI PROGRAMMI DI QUARTA SCIENZE MOTORIE

1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- a) miglioramento della funzione cardio-circolatoria e respiratoria attraverso la corsa con ritmo alternato in regime prevalentemente aerobico ed attraverso giochi con percorso.
- b) rafforzamento della potenza muscolare mediante esercizi a carico naturale o con piccoli attrezzi.(addominali, pettorali, dorsali, forza esplosiva).

2) COORDINAZIONE MOTORIA

- a) esercizi con piccoli attrezzi, in particolare con la funicella.
- b) percorsi di destrezza con esecuzione rapida e precisa.

3) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- a) Pallavolo elementi fondamentali di base.
- b) Pallacanestro elementi fondamentali di base.

4) PARTE ORALE

- a) doping, sistemi energetici o ricarica dell'Atp.
- b) Regolamento di pallavolo, basket, badminton, atletica