

CLASSE 4G

Materia: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 23-24

CONTENUTI SVOLTI

PARTE PRATICA

PALLAVOLO	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.
PALLACANESTRO	Il tiro, arresto e tiro, terzo tempo, i passaggi, il palleggio. Gioco 3 contro 3 a metà campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : i passaggi, il dribbling.
PALLAMANO	Gioco e conoscenza delle regole basilari .
ATLETICA	1000m, 30m .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Scacchi.

Rudimenti di uni-hoc.

Badminton: singolo e doppio.

Cenni di acrosport.

RESISTENZA	Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo.
FORZA	Potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi per addominali, arti superiori e dorsali, arti inferiori.
VELOCITA'	Esercizi per il ritmo e la coordinazione, andature di preatletica, esercizi di reattività .
MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.	

PARTE TEORICA

Apparato scheletrico e articolare.

PROVE DI VALUTAZIONE: sospensione brachiale alla spalliera, palla medica, salto in lungo da fermi , addominali, 1000m. , 30m. , pallacanestro; verifica di teoria.

Educazione Civica: teoria e pratica del massaggio cardiaco.

L'INSEGNANTE