

CLASSE 4H

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 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 .*
Fondamentali individuali: i passaggi, il palleggio, il tiro.
- ATLETICA** *1000m, 30m .*
Giochi di squadra e di gruppo non codificati .
Scacchi.
Rudimenti di uni-hoc.
Badminton: singolo e doppio.
Cenni di acrosport.
Tchoukball: gioco e conoscenza delle regole basilari.
- 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