

CLASSE 4G

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**A.S. 24-25**

## **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, azione 1-1, il palleggio. Gioco 3 contro 3 a metà campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : conduzione di palla.
PALLAMANO	Passaggi, il palleggio, il tiro Gioco e conoscenza delle regole basilari .
ATLETICA	1000m, getto del peso .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

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 cardiocircolatorio, cuore d'atleta e capillarizzazione; apparato respiratorio; carta del fair play.

PROVE DI VALUTAZIONE: palla medica, salto in lungo da fermi , salto triplo da fermi alternato, 1000m. , getto del peso ; verifica di teoria.

**Educazione Civica:** teoria e pratica del massaggio cardiaco.

L'INSEGNANTE