CLASSE 4H

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** *Arresto e tiro, terzo tempo, i passaggi, il palleggio.
Gioco 3 contro 3 a metà campo e 5 contro 5 a tutto campo.*
- CALCIO A 5** *Gioco con conoscenza del regolamento.
Fondamentali individuali : i passaggi, conduzione di palla.*
- PALLAMANO** *Gioco e conoscenza delle regole basilari .
Fondamentali individuali: i passaggi, il palleggio, il tiro.*
- ATLETICA** *1000m .
Giochi di squadra e di gruppo non codificati .
Scacchi.
Rudimenti di uni-hoc.
Badminton: singolo e doppio.*
- 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 , getto del peso, salto triplo da fermi alternato, 1000m. ; verifica di teoria.*

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

L'INSEGNANTE