



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022/2023
CLASSE:	4AS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Elena Martini
TESTO IN USO:	Zocca E., Sbragi A., Movimento creativo ed. verde, Ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive

- Consolidamento degli schemi motori di base attraverso l'uso di esercizi individuali e giochi di squadra
- Consolidamento teorico e pratico delle principali capacità coordinative
- Consolidamento teorico e pratico delle abilità motorie
- Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi e con e senza musica, per lo sviluppo delle capacità motorie condizionali: velocità, forza e resistenza.

Sport, regole e fair play

- Pallacanestro
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro con metodologia NML (neuromuscular learning)
 - Situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero, partite 3vs3
- Roundnet
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2
- Badminton
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali (principali colpi e servizio)
 - Situazioni di gioco in partite 1vs1 e 2vs2
- Ultimate
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sul lancio del frisbee
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2, 3vs3, 4vs4
- Nuoto
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Gli stili di nuoto: stile libero, dorso, rana, accenni al delfino
 - L'acqua fitness: esercizi di potenziamento muscolare in acqua attraverso l'uso delle bike e dello step

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

- Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti



- Teoria: Gli sport in ambiente naturale – quali sono e quali caratteristiche possiedono, benefici fisici e psicologici, attrezzatura necessaria, risvolti ambientali
- Teoria: il primo soccorso e i principali traumi sportivi.

Sicurezza e prevenzione

- Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni

Visione di film sportivi con tematiche sociali: “Le nuotatrici”

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)