

## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2023/2024</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>4AA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>Prof.ssa ELENA MARTINI</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	<b>E. Zocca, A. Sbragi, Movimento Creativo, ed. verde, ed D'Anna</b>

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### **Capacità Motorie ed Espressive**

Conoscenza teorica delle capacità condizionali e coordinative.

##### Capacità condizionali

- Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.
- Test pratici sulle capacità condizionali:
  - Forza: salto in lungo da fermo, push up, Sargeant test.
  - Velocità: 30 mt
  - Resistenza: test di Cooper adattato

##### Capacità coordinative, Abilità

- Circuiti ed esercitazioni per il ritmo, per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;
- Test sulle capacità coordinative: andature preatletiche, variazioni di salti con funicella.

##### Tutting

- creazione di una coreografia di gruppo a ritmo di musica

##### Teoria:

- Le capacità motorie condizionali e coordinative

#### **Sport, regole e fair play**

##### Nuoto

- Aspetti teorici e regolamento
- Acquaticità e sviluppo delle abilità motorie.
- Apprendimento dei 4 stili, rana, stile libero, dorso, delfino.
- Nuoto sommerso, tuffi

##### Cicoball

- Aspetti teorici, regolamento
- Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo
- Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco
- Gare e Partite.

##### Judo (con volontaria europea)

- giochi per lo sviluppo di concentrazione, rapidità e forza
- giochi per il controllo della forza
- giochi per imparare a cadere

#### **Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale**

- Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali
- Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti, cenni al calcolo del metabolismo in fase di attività fisica.

##### Teoria:

- Le attività motorie in ambiente naturale

**Sicurezza e prevenzione**

- Aspetti teorici sulle principali norme di prevenzione degli infortuni, cenni.
- Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni.

Il Docente

Elena Martini

---

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*