

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

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-podolica;
- 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.

Atletica

- Aspetti teorici, regolamento
- Andature preatletiche
- Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali
- Prove di Corsa e Partenze

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)