

# **Classe 4<sup>^</sup>sez.F**

## **Scienze motorie**

*Esercizi di preatletismo generale*

*Esercizi di potenziamento generale con piccoli e grandi attrezzi.*

*Esercizi di stretching*

*Esercizi in circuito*

*Esercizi di destrezza*

*Percorsi ginnici*

*Esercizi di coordinazione con la funicella (a coppia, individuali, con vari tipi di saltelli)*

*(Non è possibile indicare una scansione temporale precisa per le attività sopra elencate, in quanto queste rientrano, in varia misura, in tutte le lezioni sia in fase di riscaldamento sia nella fase di preparazione centrale della lezione.)*

*GIOCHI DI SQUADRA: pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennis tavolo ( tutto l'anno)*

<i>SPECIALITA' ATLETICA LEGGERA: corsa veloce m. 60 - 80</i>	<i>ore</i>	<i>6</i>
<i>Corsa di durata (fartlek, campestre)</i>	<i>ore</i>	<i>4</i>
<i>Corsa di resistenza m. 1000 o 700</i>	<i>ore</i>	<i>7</i>
<i>Tiro del vortex</i>	<i>ore</i>	<i>2</i>

*TRAMPOLINO ELASTICO: realizzazione di una semplice progressione di esercizi. ore 2*

*TEORIA. EDUCAZIONE SESSUALE: malattie sessualmente trasmissibili. ore 3*

*Varese*

*L'insegnante  
Giovanni Babudri*

*I rappresentanti di classe*