

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 4E**

Esercizi di attivazione generale sono stati svolti all'inizio di ogni lezione

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Forza: esercizi a carico naturale, e con piccoli attrezzi (individuali e a coppie)

Mobilità articolare: esercizi di mobilità articolare generale

Resistenza: esercizi per il miglioramento generale della resistenza, endurance, test dei 1000 metri

Esercizi di reattività

Coordinazione: andature di coordinazione, esercizi di dissociazione, salti con la funicella.

Capacità senso percettive: Cambi di direzione e di senso Agility -test

Progressione a corpo libero (rappresentazione grafico descrittiva) (in DaD)

Esercizi ai grandi attrezzi:
Progressione alla spalliera

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuali

Atletica: corsa di resistenza
invio video sull'atletica

Teoria (in DaD)

velocità concetti introduttivi – velocità gestuale
metodi di allenamento alla velocità

L'allenamento :definizione e concetto
invio video sull'allenamento

Sport di squadra

Pallavolo: fondamentali individuali
palleggio
battuta dal basso e a tennis
partita

Salute, benessere sicurezza e prevenzione

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli impianti esterni. (lettura del regolamento scolastico)

Conoscenza della terminologia (le posizioni e i movimenti fondamentali)

Educazione alla salute: le malattie sessualmente trasmissibili a cura della CRI

Relazione con l'ambiente

Corsa e attività di resistenza negli impianti esterni

Programma letto e condiviso con la classe in data 29/05/2020 L'insegnante Maiale Vita