

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

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, test dei 1000 metri

Esercizi di reattività

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

Palco di salita:

Pertica

Salita e discesa alla pertica

Discesa su due pertiche

Traslocazioni

Capacità senso-percettive:

cambi di direzione e di senso agility-test

Descrizione a corpo libero rappresentazione grafico descrittiva (in DaD)

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuali:

Atletica: corsa di resistenza

invio video sull'atletica (in DaD)

Salto in alto: Fosbury

Teoria (in DAD):

Velocità:

concetti introduttivi, velocità gestuale, metodi di allenamento alla velocità

L'allenamento:

definizione e concetto

I principi e le fasi dell'allenamento

distinzione tra allenamento agonistico e allenamento sportivo del benessere

invio video su 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 (i.e., 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 maggio 2020.

L'insegnante Vita Maiale