

Programma Di Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lai Gianmarco

Classe 4^a A sa

Anno scolastico 2018 - 2019

ATTIVITÀ MOTORIE POLIVALENTI:

Esercitazioni e circuiti di mobilizzazione articolare e allungamento muscolare (stretching), di tonificazione e potenziamento muscolare, con e senza attrezzi, posturali e di rilassamento globale.

PALLAVOLO:

Esercitazioni, percorsi e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali: battuta (obbligatoria dall'alto), bagher e palleggio.

Progressiva associazione dei fondamentali individuali a quelli di squadra : servizio, ricezione e passaggio.

Gioco sia con regole adattate che ufficiali .

ATLETICA LEGGERA:

Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc.

Esercitazioni aerobiche progressive di cammino e corsa per lo sviluppo della resistenza

Test: corsa di velocità m.30 e lancio dorsale della palla medica.

PALLACANESTRO:

Esercitazioni, percorsi e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro piazzato e in corsa.

Gioco .

CALCETTO: fondamentali di gioco e partite.

TENNIS TAVOLO: fondamentali di gioco e partite.

BADMINTON: fondamentali di gioco.

TEORIA:

Nozioni sull'allenamento, sui meccanismi energetici utilizzati nelle varie attività, nozioni sull'alimentazione (metabolismo energetico e fabbisogno energetico) per la prevenzione della salute.

Le lezioni teoriche spesso sono state svolte in parallelo alle attività pratiche, con particolare attenzione alla proposta metodologica del libro di testo in adozione: Più Movimento di Fiorini, Coretti e Bocchi ed. Marietti scuola

Cagliari li, 4 giugno 2019

le/gli alunne/i

Prof. Lai Gianmarco