

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 4°D

DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi: funicelle, coni, tappeti, racchette, palloni di varia misura e peso.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, equilibrio posturale e dinamico, coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori, inferiori, busto e addominali.

Fondamentali di base, tecnici e tattici dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro e calcetto.

Esercitazione per alcune specialità dell'atletica leggera.

Partecipazione ai giochi sportivi studenteschi di atletica leggera, pallavolo, basket e calcio.

Parte teorica:

Il sistema nervoso: il neurone; il sistema nervoso centrale; il sistema nervoso periferico; il sistema nervoso vegetativo o autonomo. Apparato respiratorio: gli organi della respirazione, il meccanismo della respirazione, la capacità polmonare, effetti del movimento sulla respirazione.

Letto in data 08/06/2018 agli studenti della classe, che concordano.

L'INSEGNANTE
