

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE CLASSE 4 sez. B sa**

**ANNO SCOLASTICO 2022/23**

**LIBRO DI TESTO - IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - Autori vari ED. D'ANNA**

**Prof.ssa Venturi Federica**

- TEST D'INGRESSO
- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE

Vari tipi di riscaldamento, andature varie, esercizi per la forza, la velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi di coordinazione generale e di tonicità. Esercizi a corpo libero o con attrezzi.

Esercizi addominali, di potenziamento arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizi di coordinazione e velocità con la funicella

Percorsi di destrezza e velocità

Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre varie.

Percorsi e circuit training.

Ping pong

Torneo di Badminton

Pallavolo

Basket

Tchoukball

Test di rapidità e coordinazione

## ARGOMENTI TEORICI

### IL SISTEMA NERVOSO

- Funzioni
- Il neurone
- Sistema nervoso centrale e periferico
- Midollo spinale
- Invio impulsi al sistema muscolare

### LE CAPACITA' MOTORIE

### LE ABILITA' MOTORIE

### LE CAPACITA' COORDINATIVE

- Definizione e funzioni
- Forme di coordinazione
- Capacità coordinative generali e speciali

### LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- FORZA: definizione e classificazione; metodi di allenamento
- VELOCITÀ: definizione e classificazione; metodi di allenamento
- RESISTENZA: definizione e classificazione; metodi di allenamento

Letto dagli studenti rappresentanti di classe (Di Leva Diego e Irene Castelli) che approvano in data 24/05/2023

Pistoia, 10/06/2023

Il docente  
Prof.ssa Federica Venturi