

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

**ANNO SCOLASTICO 2023/24**

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

**Prof.ssa Venturi Federica**

Test d'ingresso

Miglioramento delle capacità 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.

Test di rapidità e coordinazione

Percorsi e circuit training.

Tennis tavolo

Badminton

Pallavolo

Quadro svedese

Acrosport

Corso di vela (viaggio d'istruzione all'Elba)

## ARGOMENTI DI TEORIA

### **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

Letto dagli studenti rappresentanti di classe (Bizzeti Olivia e Zhou Valentino)  
che approvano in data 30/05/2024

Pistoia, 10/06/2024

Il docente  
Prof.ssa Federica Venturi