

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE CLASSE 4 sez. B sa

ANNO SCOLASTICO 2024/25

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

Prof.ssa Venturi Federica

PARTE PRATICA

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

Salto in alto e getto del peso

Esercizi e giochi propedeutici al tennis

ARGOMENTI DI TEORIA

LE CAPACITA' MOTORIE - LE ABILITA' MOTORIE

CAPACITA' CONDIZIONALI - Cenni su forza, resistenza, velocità, flessibilità

LE CAPACITA' COORDINATIVE

- Definizione e funzioni

- Forme di coordinazione

- Capacità coordinative generali e speciali
- cenni di cinesiologia muscoli addominali e dell'arto inferiore

Letto dagli studenti rappresentanti di classe (Avagliano Manuel e Addario Emanuele) che approvano in data 27/05/2025

Pistoia, 10/06/2025

Il docente
Prof.ssa Federica Venturi