

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE CLASSE 4 sez. B sa

ANNO SCOLASTICO 2025/26

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, Test di rapidità e coordinazione

Pallavolo, basket, pallamano, calcio, esercizi e giochi propedeutici al rugby

Tennis tavolo con torneo, badminton e pickleball.

Esercizi propedeutici alla ginnastica artistica di equilibrio su trave, trampolino e salto della cavallina nelle varie modalità

ARGOMENTI DI TEORIA

LE CAPACITA' MOTORIE - LE ABILITA' MOTORIE

ACCENNO CAPACITA' CONDIZIONALI

LE CAPACITA' COORDINATIVE

DEFINIZIONE DI MOVIMENTO E VARI TIPI DI MOVIMENTO

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

Letto dagli studenti che approvano in data 04/06/2026

Pistoia, 10/06/2026

Il docente
Prof.ssa Federica Venturi