Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa A.Salvatori

Anno Scolastico 2025-26

Classe 4ESU

Potenziamento Fisiologico:

Norme per svolgere in sicurezza la lezione di scienze motorie.

Corsa di resistenza con carico progressivamente crescente sia in palestra che in ambiente naturale, esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale per incremento della forza generale; esercizi di mobilità articolare e stretching; lavoro finalizzato al miglioramento della tecnica di corsa con esercitazioni di andature di atletica leggera; esercitazioni per lo sviluppo della resistenza generale e miglioramento della condizione fisica del corridore; esercizi per lo sviluppo o potenziamento delle capacità coordinative generali sia a corpo libero che con piccoli attrezzi; test

Giochi Sportivi:

lavoro propedeutico all'introduzione dei giochi con la palla: palla rilanciata, palla prigioniera, palla consegnata,

Pallavolo: il gioco e le regole principali; i fondamentali individuali di battuta, palleggio, bagher; esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi sui fondamentali con lavoro di impostazione del palleggio passando dal palleggio "trattenuto", palleggio a rete, palleggio e spostamento, doppio palleggio; lo stesso lavoro con il bagher lavorando anche sul bagher di ricezione; partita: 2c2, 3c3, 4c4 e 6c6; esercitazioni di battuta;

Test coordinativi con la palla e test sui fondamentali di gioco;

Funicella: proposte con difficoltà progressivamente crescenti e adattate al variare dell'obiettivo (miglioramento della resistenza cardiovascolare, rapidità e capacità coordinative).

Tennis : fondamentali di diritto, rovescio e battuta

Lavoro con la musica.

Cenni sull'apparato cardiocircolatorio e benefici dell'attività fisica.

Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio; lo stretching: indicazioni di lavoro e principali muscoli coinvolti.

Regolamento di pallavolo, l'arbitraggio e la direzione del gioco.

Programma condiviso con i rappresentanti in data: 03-06-26

Prof.ssa A.Salvatori