



Programma svolto
a. s. 2022/2023

Classe: 4ATu

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Alcuni tests sulle capacità condizionali e coordinative.
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali livello quarto
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà quarta
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Mobilizzazione ed irrobustimento.
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto a rotazione

2° Quadrimestre

- Funicella: esercizio di destrezza livello quarto
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket, calcetto .
- Mobilizzazione ed irrobustimento: esercizio alla spalliera livello quarto
- La velocità con la funicella
- Atletica. Il salto in alto.
- Piattaforma Moodle e Quaderno Elettronico: approfondimenti teorici per alunni esonerati
- Prova finale comune