



Programma svolto

a. s. 2021/22

Classe: 4Ce

Materia: Scienze Motorie e Sportive

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

Elenco dei contenuti

Consapevolezza delle norme elementari di sicurezza e di prevenzione degli infortuni; assunzione di responsabilità: educazione alimentare e corretti stili di vita.

Norme igienico- sanitarie, anche in relazione al periodo di pandemia.

Esercizi base per una corretta postura.

Potenziamento fisiologico: sviluppo delle capacità condizionali.

Miglioramento capacità aerobica: corse a ritmo uniforme e variato. Progressione da 1 a 6 minuti di corsa e relativo test su metri 1000.

Miglioramento della mobilità articolare e relativi tests di verifica.

Miglioramento del tono muscolare dei principali distretti: conoscenza e applicazione dei test di verifica delle capacità muscolari.

Preatletica generale in particolare andature e skips.

Stretching e sua applicazione nello sport e nell'attività motoria.

Miglioramento delle capacità coordinative: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi: capacità di adattamento a posture non usuali.

Funicella: esercizio di resistenza con i vari tipi di salti già conosciuti; costruzione di un esercizio con elementi conosciuti.

Attività sportiva: pallavolo, calcio a 5 e pallamano, tennis, tennistavolo, badminton: alternanza dei giochi con regole codificate e organizzati in partite di classe.

Cremona, 31.05.2022

Il Docente
Gatti Daniela