



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Marino Antonella
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	4D
a. s.:	2021/2022

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO	<p>Capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none">- resistenza- forza- destrezza- ritmo- equilibrio- coordinazione- elasticità- capacità di accelerazione- cambio di senso- velocità <p>Il linguaggio del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none">- l'importanza dei gesti nel gioco di squadra;- l'espressività corporea attraverso la danza (progetto world book day). <p>Test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none">- test navetta (30m)- saltelli con la funicella- test forza muscolare e posture corrette- test dell'ostacolo esagonale- circuito motorio di destrezza (prova parallela)
2	GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none">- pallacanestro: tiro da fermi; tiro in sospensione; arresto in uno e due tempi; rimbalzo; passaggi; palleggio; gioco: difesa ad uomo; dai e vai; dai e segui; gioco.- pallavolo: palleggio; servizio; bagher; muro; schiacciata; gioco.- nuoto.



3	SALUTE E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none">- i benefici dell'attività motoria- cenni riguardanti l'importanza dell'alimentazione in relazione all'attività motoria- cenni di primo soccorso in caso di infortuni durante le attività motorie scolastiche
4	NATURA E TECNOLOGIA	<ul style="list-style-type: none">- applicazioni utili per il potenziamento muscolare- l'importanza del cardiofrequenzimetro durante l'allenamento- attività motoria in ambiente naturale: la corsa di resistenza

Prof. ...