

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

## CLASSE 4<sup>^</sup> D

**A.S.: 2017/18**

**Docente L. Zanotto**

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

**Resistenza generale:** allenamento attraverso variazioni di ritmo e di distanza. Prove cronometrate sui 1000/2000m in pista.

Verifica:

Corsa campestre

test di Cooper

Partecipazione alla fase di istituto di corsa campestre

**Miglioramento della mobilità articolare:** esercitazioni a corpo libero con particolare attenzione alla tecnica dello stretching.

**Percorsi misti e circuiti a stazioni** sulle capacità coordinative e/o condizionali.

**Miglioramento della forza** a corpo libero, con piccoli attrezzi e/o con sovraccarico

Verifica del percorso

### **CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT DI SQUADRA:**

#### **Pallavolo:**

miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra

conoscenza e applicazione del regolamento di gioco anche attraverso compiti di arbitraggio e segnapunti

Verifica della tecnica dei fondamentali individuali : palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro

Verifica in situazione di gioco

Partecipazione al torneo interno di pallavolo per classi

#### **Pallacanestro:**

Miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali attraverso esercizi-gioco

Principali regole del gioco

Osservazione in fase gioco

#### **Hit Ball:**

Tecnica e regolamento di gioco

Impostazione del gioco in attacco e difesa

Osservazione in fase di gioco

**Grandi attrezzi**

Spalliera : esercizio in sequenza sulle abilità motorie ( forza, equilibrio, agilità, coordinazione)

**Atletica leggera:**

Andature di preatletismo generale

Salto in lungo

corsa campestre

velocità: 100m

1000m su pista

Verifica relativamente a tecnica, tempi e misure

Esercitazioni di calcio

**Badminton:**

esercitazioni a coppie

Partecipazione al progetto “ OLIMPIADE della DANZA”

Presupposti teorici della pratica sportiva e relativi meccanismi energetici

Brescia, 17 mag. 18

**Gli studenti****L'insegnante**