



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363
www.abba-ballini.gov.it - info@abba-ballini.gov.it - bstd150001@pec.istruzione.it



PROGRAMMA di __SCIENZE MOTORIE

Classe 4^E afm

Docente Rosanna Guerra

Contenuti

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Resistenza generale: allenamento attraverso variazioni di ritmo e di distanza. sui 1200/1600m in pista.

Prove cronometrate: 1500/2000m

Corsa campestre

Test di Cooper

Ratifica tempi individuali

Miglioramento della mobilità articolare: esercitazioni a corpo libero con percorsi ed esercizi a gruppi e coppie.

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 anche con utilizzo sala pesi

Verifiche

Miglioramento della coordinazione: andature di coordinazione oculo-manuale e dinamica generale

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

Verifica in situazione di gioco

Pallacanestro:

miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra

3c3 gioco

Hit-ball : fondamentali e gioco

Badminton : sfide e gioco con altre classi

Pallamano: fondamentali e gioco

Verifiche generali di multisport

CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI:

Piccoli attrezzi:

allenamenti aerobici alla funicella;

esecuzione di una sequenza utilizzando saltelli e elementi di coreografia

Atletica leggera:

Andature di preatletismo generale

Miglioramento delle seguenti specialità:

Corsa campestre

1000 metri

60 metri

Salto in lungo

Verifica relativamente a tecnica, tempi e misure

PARTE TEORICA

Gli allievi hanno ricevuto, nel corso dell'anno scolastico, nozioni generali riguardo gli argomenti svolti dal punto di vista pratico con suggerimenti inerenti la tecnica e la didattica delle discipline trattate.

Brescia, _____

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....