

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Anno Scolastico 2023/2024

Classe 4 S

Prof.ssa Alice Urbinati

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento)
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, tchoukball, tennis tavolo, ultimate frisbee, badminton.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Attività di arbitraggio degli sport di squadra.
- Atletica leggera: la pista e le specialità di gara.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.

Programma effettivamente svolto a.s. 2023-2024

SCIENZE MOTORIE

classe 4 S

Docente: URBINATI ALICE

<u>Data</u>	<u>Descrizione</u>
15/05/2024	riscaldamento e stretching; pallavolo propedeutica ai lanci: lavoro a coppi con palla medica, lancio palla medica in lunghe distanze, getto del peso (tecnica semplificata)
29/04/2024	Pallavolo/ esercizi stretching

22/04/2024	Attività in palestra: esercizi di stretching presi dallo yoga; gioco libero
15/04/2024	Attività in palestra: atletica corsa e staffetta
08/04/2024	palla quadrato- pallavolo
26/03/2024	valutazione sequenza alla spalliera. badminton beach tennis
19/03/2024	Tchoukball fondamentali di gioco/partite
04/03/2024	attività in palestra
12/02/2024	attività in palestra 2h
	attività in palestra: badminton esercitazione a coppie, esercizi in campo 1c1
12/02/2024	partite 2c2 torneo di classe
05/02/2024	tennis tavolo/ dodgeball (1 h in palestra)
29/01/2024	Classe ha un incontro sull orientamento
	riscaldamento andature, gioco dei 10 passaggi (4 squadre).
16/01/2024	Smashball:esercizi propedeutici e partita
04/12/2023	Esercitazione di Pallavolo
27/11/2023	FitWalking all'aria aperta; Badminton
	Riscaldamento aerobico; esercizi di potenziamento arti inferiori e addome, esercizi di coordinazione con Scaletta Ledder;
20/11/2023	esercitazione di handball
	Prima Valutazione degli alunni tramite Allenamento Tabata +
13/11/2023	partita di basket.
	Riscaldamento aerobico, esercizi di mobilità articolare,badminton,
06/11/2023	partita di pallavolo
	Riscaldamento aerobico, partita di basket da 2 set, partita di
30/10/2023	pallavolo da 2 set .
	Riscaldamento aerobico con esercizi di mobilità articolare.
	Apprendimento dei fondamentali della pallavolo: battuta più
23/10/2023	schacciata. Partita di pallavolo di 4 set.
16/10/2023	il lancio e la presa di palle; badminton; partita pallamano
09/10/2023	giochi di squadra in ambiente naturale: frisbee e pallavolo
02/10/2023	passaggi con palle diverse; fondamentali basket: palleggio e tiro

EDUCAZIONE CIVICA

MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

o Libro di testo:

RIMINI, 30/05/2024
fino al 7/12/2023 TAFARO FABIANA)

docente URBINATI ALICE (supplente

Rappresentanti _____
