

PROGRAMMA SVOLTO	
Anno scolastico:	2021/22
Insegnante:	Prof. MONTEMURRO ROSSELLA
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	4 [^] Bs

- Preatletismi generali: camminata out door con rilevazione del tempo, dei km e calorie consumate; andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi.
- Altetica leggera: allenamento e valutazione sulla resistenza con il TEST sui 1000 metri e corsa di resistenza indoor. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione. Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori con valutazione della mobilità coxo-femorale.
- Potenziamento fisiologico: circuit training agli attrezzi del campo esterno con corsa tra un attrezzo e l'altro, corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi, potenziamento forza total body, addominali con test di valutazione (ADDOMINALI in 30") e piegamenti sulle braccia TEST AD ESAURIMENTO, potenziamento arti inferiori con il TEST DELLA SEDIA. Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti inferiori (TEST 10 FUNICELLE), allenamento sui salti.
Esercizi di coordinazione dinamica generale.

- Giochi di squadra: giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla. Pallavolo valutazione sul fondamentale individuale BATTUTE, Analisi completa del volano con partite 1vs1, Dodgeball a squadre e con la variante tutti contro tutti. Basket test di tiro.
Utilizzo di giochi di squadra non codificati sia per la fase di riscaldamento che come fase di gioco.

Terminologia della seduta di allenamento.

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

Rivoli/Sangano lì, 2022

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella
