

<b>Programma</b>
<b>Anno scolastico: 2022 - 2023</b>
<b>Insegnante: Prof.ssa ILARIA MARCHETTI</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 4G</b>

#### **Manuale in adozione:**

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

Autori: Gianluigi Fiorini Stefano Coretti Silvia Bocchi / Editore Marietti scuola

#### **Preatletismi generali**

- Camminata outdoor
- Corsa indoor e outdoor con variazioni di velocità e direzione
- Andature
- Ginnastica attiva di tutti i distretti corporei
- Stretching: a coppie o individuali, per gli arti inferiori e superiori

#### **Potenziamento**

- Circuit training
- Addominali
- Piegamenti sulle braccia
- Forza degli arti inferiori (balzi e ripetute)

#### **Coordinazione**

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella

#### **Atletica leggera**

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità
- Ostacoli: tecnica di superamento degli ostacoli

### **Sport individuali o di squadra**

Finalizzati al miglioramento della reattività, dello scatto e della gestione della palla.

- Il tennis: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali con tecnici della Tennis 2000
- La pallavolo: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- La pallacanestro: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, i diversi tipi di passaggio, la gestione del movimento nello spazio)

### **Teoria**

- L'Atletica Leggera
- Il professionismo nello sport

**Visione di film a carattere sportivo.**

### **EDUCAZIONE CIVICA**

Il professionismo nello sport

### **Valutazione**

- Test teorici: teoria dell'Atletica Leggera
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent Test, funicella 30"

Rivoli, li 26 maggio 2023

#### **Gli studenti**

Martina Canzio

Cecilia Provenzano

#### **L'insegnante**

Prof.ssa Ilaria Marchetti