

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2021 22

CLASSE 4 CII

Insegnante PASQUALETTO FILIPPO

Libro di testo adottato L'ABC DELLE SCIENZE MOTORIE

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

*(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)*

#### Modulo 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza

#### Modulo 1 – POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
• Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, corsa di resistenza aerobica e anaerobica. • Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie anche con sovraccarichi

#### Modulo 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
Andature di preatletismo generale semplici e complesse. • Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva. • Prove ripetute. • Perfezionamento della tecnica analitica e globale. • esercizi specifici e aspecifici

#### Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
perfezionamento dei fondamentali individuali. • perfezionamento dei fondamentali di squadra. Schemi di attacco e difesa. • Tattica nei giochi sportivi.

#### Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
• Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo . • Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica • Uso di grandi e piccoli attrezzi. • Altri sport individuali

#### Modulo 5 – ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>• Capacità motorie: coordinative e condizionali.</li><li>• Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>• Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ul>



L'insegnante

PASQUALETTO FILIPPO