

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2021 22

CLASSE 4 CMM

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 FISILOGICO 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">• Nozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso, educazione alla salute e sicurezza.• Capacità motorie: coordinative e condizionali.• Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.• Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

L'insegnante

PASQUALETTO FILIPPO