

# Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Samanta Recalcati

Classe 4 CI Anno Scolastico 2021/2022

## LIBRO DI TESTO (CONSIGLIATO)

“Più movimento”- Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi- Edizioni: Marietti Scuola

## Contenuti suddivisi per quadrimestre

### I Quadrimestre:

#### Attività generali:

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio)

#### Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie

##### 1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- Beep Test

##### 2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

##### 3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

##### 4) Attività sportiva e di squadra

Conoscenza del gesto tecnico, acquisizione delle abilità inerenti ad esso e capacità di eseguire in modo corretto il gesto sportivo delle seguenti attività:

- Calcio a 5 e a 7
- Basket
- Tennis tavolo
- pallavolo

## **II Quadrimestre:**

### **Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

#### **1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi

#### **2) Forza**

- esercizi legati alla forza esplosiva espressi in verticale e in orizzontale.
- salto in alto da fermo
- salto in lungo da fermo

#### **3) Attività sportive individuali e di squadra**

Conoscenza del gesto tecnico, acquisizione delle abilità inerenti ad esso e capacità di eseguire in modo corretto il gesto sportivo delle seguenti attività:

- calcio
- pallavolo
- basket
- badminton
- unihockey
- atletica leggera (corsa dei 100 metri piani)

### **Curricolo di Istituto/Ed.Civica**

#### **UDA:Il valore del gioco.**

Visione di una docuserie “I Devils e il piano diabolico”.

Discussione aperta e riflessioni legate al tema trattato.

Compilazione di una scheda film individuale.

Vittuone, 31/05/2022