

**Anno scolastico 2023/ 2024**

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
-------------------------

- **CLASSE:4D classico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: prof.ssaPOGLIAGHI ROSSELLA MARIA CRISTINA**
  - **Testo in adozione:”Piu’ Movimento”**

Rimini 31 maggio 2024.....

Il docente

gli studenti

## **Contenuti del percorso formativo**

- Esercizi per l'esecuzione di gesti motori complessi relativi a mobilità articolare, prontezza e agilità
- Lavoro di resistenza attraverso la corsa
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Esercizi a corpo libero, esercizi a coppie
- Esercizi di equilibrio, statico, dinamico
- Percorsi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative con l'utilizzo di piccoli
- Esercizi che richiedono capacità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze
- Sviluppo delle capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e delle capacità di reazione e velocità ,allenamento funzionale.
- Esercizi di stretching
- Salto con l'asta
- Beach volley
- Esercizi atti a migliorare le conoscenze del gesto sportivo
- Esercizi miranti l'assimilazione dei fondamentali e di alcuni gesti tecnici e schemi di gioco di sport di squadra: pallavolo, frisbee, basket, pallamano
- Conoscere il ruolo dello sport
- Collaborazione con i compagni e autovalutazione

### **Teoria:**

- Tutte le attività pratiche sono state presentate e supportate da spiegazioni teoriche
- Norme igieniche e regole di comportamento
- Benefici dell'attività fisica ed effetti sull'organismo
- Lo scheletro
- Il sistema muscolare
- I principi alimentari

### **Progetti:**

- Alimentazione e Sport

- Baseball (5 lezioni)
- Rugby(2 lezioni)
- Paddle(5 lezioni)
- Uscita didattica in bicicletta a Ravenna (Green Bike Tour)