PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 4^ B

Libro di testo: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi. MARIETTI Scuola

DOCENTE: Anna Rita Meloni

PARTE PRATICA

Potenziamento Fisiologico: ginnastica generale.
Sviluppo e potenziamento delle capacità coordinative:

- Saltelli in diverse modalità con l'attrezzo fune: alternati, pariuniti, con e senza rimbalzo, in avanzamento e sul posto, con giro fune avanti e indietro, in sequenza.
- Saltelli vari, presentati a coppie

Test motori per capacità coordinative e condizionali:

- Rapidità con speed ladder
- Coordinazione tramite saltelli con la fune per 30"
- Forza addominale con addominali in 30"
- Forza generale con il plank.

Pallavolo: i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher)
Beach tennis: i fondamentali individuali (battuta, dritto e rovescio)
Scherma: i fondamentali (passi avanti e indietro, l'affondo, le parate)

PARTE TEORICA
Sistema Nervoso
Beach Tennis: il regolamento federale

EDUCAZIONE CIVICA (ORE TOTALI: 5)
Presentazione elaborato di gruppo su: AGENDA 2030: sviluppo sostenibile e Sport.

LA DOCENTE
Prof.ssa Anna Rita Meloni