

Ragusa, 1 giugno 2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 4^A B TL

DOCENTE ANNALISA CASSI'

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

TEST VALUTAZIONE CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi per la resistenza

Esercizi per la forza veloce e per la forza resistente

Esercizi per la velocità di esecuzione, di reazione, di traslazione.

Esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni: scapolo-omerale, coxo-femorale, colonna vertebrale.

Esercizi di stretching.

Esercizi propedeutici alla corsa: skipp basso, medio e alto, corsa balzata, balzi alternati, corsa calciata, passo saltellato.

Elementi di preacrobatica: capovolta avanti, verticale alla spalliera, traslocazione sulla trave, capovolta con salto.

Palco di salita.

CAPACITA' COORDINATIVE Sequenze di salti a tempo (30''-1') con la funicella, progressione di vari tipi di salti con la funicella.

AVVIAMENTO ALLO SPORT

CALCETTO: partite quattro contro quattro

PALLAVOLO: i fondamentali: palleggio, bagher, servizio dall'alto, ricezione a W, Attacco, Muro e copertura su muro. Partite 3c3 e 6c6

ATLETICA LEGGERA: getto del peso; salto in alto; velocità.

TEORIA:

- L'apparato muscolare, meccanismi erogatori di energia
- Fisiologia del volo
- Sicurezza sul lavoro, rianimazione cardiopolmonare e utilizzo del BLS

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Annalisa Cassi'

