



Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4ACBA

n° ore settimanali: 2

insegnante: **Prof.ssa SALVETTI MARA**

TEST PRATICI DI INGRESSO DI ISTITUTO

1 – *Capacità condizionale RESISTENZA*

- CORSA RESISTENTE IN PROGRESSIONE DI TEMPO
- CORSA RESISTENTE 12 MINUTI
- VALUTAZIONE DISTANZA PERCORSO IN 12 MINUTI

2 – Sport di squadra PALLACANESTRO

- PALLEGGI INDIVIDUALI E COORDINAZIONE CON PALLEGGI
- PASSAGGI
- PALLEGGI E PASSAGGIO COMBINATI
- TIRO DA FERMO E IN SOSPENSIONE
- TERZO TEMPO DESTRA E SINISTRA
- MINI PARTITE A CAMPO RIDOTTO
- VALUTAZIONE: PALLEGGIO-PASSAGGIO E TIRO

3 – Attività motoria: CORE TRAINING – MOBILITA’ DELL’ANCA – RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’

- ESERCIZI INDIVIDUALI DI MOBILITA’ DELL’ANCA PER LA CORSA
- RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’ GUIDATO (CORSA-ANDATURE-FOOTWORK-MOBILITA’ GENERALE)
- CORE TRAINING (PLANK FRONTALE-LATERALE-ESERCIZI ADDOMINALI E LOMBARI)
- VALUTAZIONE: RISCALDAMENTO AUTONOMO-PLANK FRONTALE E LATERALE.



4 – *Capacità condizionale FORZA*

- ESERCIZI DI FORZA MUSCOLARE PER I VARI DISTRETTI MUSCOLARI E TECNICA DI ESECUZIONE
- FORZA RESISTENTE
- VALUTAZIONE: FORZA RESISTENTE (SIT UP/WALL SIT/PUSH UP/DIPS/SQUAT/BURPEES)

5 – Sport di squadra PALLAVOLO

- TECNICA DI PALLEGGIO E BAGHER
- TECNICA BATTUTA (DAL BASSO-DALL’ALTO)
- PARTITE DI PALLAVOLO

6 – Attività motoria: CIRCUIT TRAINING FORZA – PARTNER WORKOUT– MOBILITA’ SPALLE E SCHIENA

- CIRCUITI PER L’ALLENAMENTO DELLA FORZA E TONIFICAZIONE GENERALE
- WORKOUT IN COPPIA (TOTAL BODY WORKOUT)
- ESERCIZI DI MOBILITA’ DELLE SPALLE E DELLA SCHIENA

7 – *Capacità condizionale VELOCITA’*

- RAPIDITA’ E VELOCITA’ (CONOSCENZA TEORICA)
- CORSA VELOCE (100 MT)
- SUDDIVISIONE FASI CORSA VELOCE (100 MT)
- STAFFETTA IN SPAZI RIDOTTI

8 – Sport di squadra DOGBALL/PALLAMANO

- MINI PARTITE: DOGBALL
- COLLABORAZIONE DI SQUADRA E TATTICA DI GIOCO



9 – Attività motoria: HIIT – ESERCIZI POSTURALI –LEZIONE HIIT (TOTAL BODY)

- ESERCIZI POSTURALI
- HIIT TOTAL BODY

10 – EDUCAZIONE CIVICA: SPORT E AMBIENTE NATURALE

- TEORIA: LO SPORT E L'AMBIENTE
- LAVORO A GRUPPI: RICERCA E STUDIO DI UNO SPORT SPECIFICO IN AMBIENTE NATURALE
- VALUTAZIONE DEL LAVORO SVOLTO

Libro di testo adottato:

NESSUN LIBRO DI TESTO

FILE DELL'INSEGNANTE PER ALUNNI CON ESONERO, EVENTUALI CHIARIMENTI VERIFICHE
ED EDUCAZIONE CIVICA

Salò, 17 maggio 2023.

l'insegnante Mara Salvetti