

Classe: 4 A/B

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docenti: Rosa Baroncini

Anno Scolastico: 2025-2026

Testi:

## **1. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:**

Esercizi per la corsa di resistenza e per la corsa veloce; esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale; esercizi di potenziamento in opposizione a coppie; mantenimento della scioltezza articolare attraverso esercizi di mobilità attiva in particolare per il rachide, la coxo-femorale e la spalla.

Nozioni teoriche relative alle metodiche sovraesposte rapportando alle caratteristiche anatomiche e fisiologiche dell'organismo umano.

## **2. CONSOLIDAMENTO E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

attività ed esercizi con i piccoli attrezzi (palla); esercizi di pre-acrobatica svolti a corpo libero; esercizi finalizzati al miglioramento della tecnica di corsa, in particolare le andature dell'atletica leggera; esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative generali.

## **3. AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

conoscenza e pratica della Pallavolo: giochi di avviamento alla pallavolo; fondamentali, regole di gioco; sviluppo del pensiero tattico e della coordinazione attraverso giochi di movimento a carattere generale con l'utilizzo della palla; conoscenza e pratica del Basket; giochi di avviamento al basket; fondamentali (es. di manualità, palleggio, passaggio, tiro);

rispetto delle regole e giochi di conoscenza e avviamento al Calcio, alla Pallamano, all'Ultimate Frisbee, al Badminton e al Baseball.

Avviamento alla pratica del Pattinaggio in linea con esperto esterno.

## **4. INFORMAZIONI GENERALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI ( coronavirus):**

ginnastica vertebrale; educazione respiratoria; cenni di anatomia e fisiologia e primo soccorso.

Rispetto delle regole di comportamento in palestra. .