

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive

Programma svolto

Classe: 4DE

Anno scolastico: 2022-2023

Insegnante: Melis Valentina

Libro di testo: Energia pura – Fit for school

Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche:

Esercizi di stretching e di mobilità articolare.

Andature atletiche.

Corsa con variazioni di velocità e direzione.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.

Competizioni a staffetta.

Esercizi di agilità, velocità in giochi propedeutici al Basket; giochi per migliorare la tecnica del tiro a canestro; esercitazioni sul palleggio e passaggio; partite.

Partite di calcio.

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia o in piccoli gruppi; partite.

Partite di Badminton.

Lezioni con istruttori esterni: presentazione di alcune discipline a cura dell'Associazione Mariolè.

Partecipazione al Progetto Bowling.

Teoria:

La colonna vertebrale: struttura; paramorfismi e dismorfismi.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3):

1^ Quadrimestre: Le dipendenze, quali sostanze o attività possono creare dipendenza.

2^ Quadrimestre: I danni dell'alcol sull'organismo.

La dipendenza da cibo.

L'insegnante
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena
06/06/2023

