

# PROGRAMMA A.S. 2023-24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: LUANA ASUNIS

Classe: 4^ BE

## **Contenuti Pratici:**

- Esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (individuali, a coppie, a gruppi, in percorsi e circuiti), privilegiando attività ludiche aerobiche e coordinative. Corsa moderata per il raggiungimento della resistenza aerobica considerando tempi minimi di 10 minuti e massimi di 20. Esperienze di allenamento ad alta intensità: percorsi e circuiti.
- Giochi sportivi individuali: Atletica (Velocità e Resistenza )  
Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Calcetto, Frisbee, Basket.
- Esercizi segmentari, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi come palloni, coni, ostacoli, cerchi, fune, funicelle, nei vari atteggiamenti e posizioni spaziali.

## **Contenuti Teorici:**

- Apparato musco-scheletrico
- La terminologia specifica, delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali e Coordinative)
- Cenni sull'apparato cardiocircolatorio (Il cuore e i vasi sanguigni)
- Sport di squadra: Pallavolo, Frisbee, Basket, Calcio, Cicoball, Badminton, tennis-tavolo, calcio-tennis, Dodgeball (regolamento-fondamentali).

## **EDUCAZIONE CIVICA:**

- La salute dinamica
- Cenni di primo soccorso

La Docente  
Luana Asunis