

**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO**  
**PRIMO LEVI**  
**QUARTU SANT'ELENA**

**Scienze Motorie e Sportive**  
**Programma svolto**

**Classe:** 4<sup>^</sup>CMB

**Anno scolastico:** 2023-2024

**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.

Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.

Esercitazioni con la corda.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.

Esercizi di reattività, rapidità e velocità sul breve.

Esercitazioni a coppie con diversi attrezzi e diversi tipi di racchette (tamburelli, palloni, racchette da badminton e da tennis).

Partite e tornei di Pallatamburello e Badminton.

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici al Basket.

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi e a squadre. Partite.

**Partecipazione al Progetto Bowling.**

**Teoria:**

Cuore d'atleta: adattamenti cardiocircolatori all'allenamento.

Educazione alimentare.

Educazione alla salute: incontri con esperti.

**Educazione Civica: (totale ore svolte:5)**

**Educazione alimentare**

Anoressia e bulimia (letture in classe e dibattito).

I nutrienti.

Sali minerali e vitamine.

Il metabolismo; la dieta equilibrata.

**L'insegnante**  
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena  
03/06/2024