

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive
Programma svolto

Classe: 4DE

Anno scolastico: 2023-2024

Insegnante: Melis Valentina

Libro di testo: Libro di testo: A 360° Conoscersi e proteggersi- Giorgetti Giovanna

Editore: A. Mondadori Scuola.

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.

Il programma rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

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.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis; partitelle e tornei.

Tennis tavolo.

Partecipazione al Progetto Bowling.

Teoria:

Le regole del tennis.

La fatica muscolare. I crampi (cause, prevenzione, rimedi).

Elementi di Primo soccorso.

Incontro con esperti (rianimazione cardiopolmonare).

Educazione Civica (totale ore svolte: 3):

Scopo del Primo Soccorso; classificazione degli infortuni; incidenti sportivi.

Principali traumi muscolari.

Norme di comportamento in caso di infortuni; colpo di calore, shock e arresto cardiaco.

L'insegnante

Valentina Melis

Quartu Sant'Elena

03/06/2024