

Materia: Scienze Motorie

DOCENTE: Tilotta Agostino

Classe 4B Scienze Applicate

Libro di testo: Più movimento- **Edizioni:** Marietti scuola

Obiettivi raggiunti in termini di:

Conoscenze	Conoscenza della terminologia ginnastica; conoscenza degli effetti dell'attività motoria e dello sport a livello psico-fisico; conoscenza di argomenti teorici legati alla disciplina.
Competenze	Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico; prendere consapevolezza della propria corporeità in libere espressioni ed in situazioni dinamiche.

Contenuti trattati:

<p>Parte pratica</p> <ul style="list-style-type: none">-Corsa ed esercizi preparatori alla corsa.-Esercizi per il potenziamento muscolare arti inferiori: skip, corsa balzata, corsa calciata, saltelli di vario tipo sul posto ed in traslocazione anche ritmici (passo avanti-indietro, scivolamenti laterali)-Esercizi per il potenziamento arti superiori: slanci, spinte, circonduzioni, esercizi combinati gambe-braccia-tronco.-Esercizi elementari a corpo libero dalla stazione eretta, in ginocchio, in decubito (prono, supino, laterale).-Esercizi per il potenziamento addominale e dorsale.-Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare-Miglioramento dell'apparato cardio circolatorio.-Pallavolo: fondamentali del palleggio e del bagher effettuate mediante esercitazioni situazionali.-Pallacanestro: il palleggio, il passaggio ed il tiro.-Badminton-Atletica: lavoro sulla resistenza e sulla velocità <p>Parte teorica</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Regole e cenni di storia degli sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano).➤ Traumi sportivi e primo soccorso
