

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	IV C Linguistico	
Insegnante/i:	Fichera Giuliana	
Libri di testo:	Più movimento slim+educare al movimento volume gli sport.	
<i>titolo modulo</i>		<i>Argomenti</i>
1.	Movimento e corpo	Test d'ingresso: Test della velocità- Test addominali- Test del salto in lungo a secco- test sull'equilibrio-test con gli swot. 1 Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento, di preatletismo. Attività ed esercizi specifici della forza, dell'equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. Esercizi di equilibrio. Esercizi con palla medica. 2 Attività sportiva individuale : corsa di resistenza, corsa veloce, ginnastica generale. 3 Aspetti fondamentali sulla tecnica esecutiva dell'avviamento motorio e sulla tecnica dello stretching in regime isometrico. 4 Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. 5 Esercizi di postura in stazione eretta e da seduti. Le attività sono state svolte in decubito, in stazione eretta, in schieramento, in circolo ecc.. 6.La pallavolo. 7.Il Padel. 8.Il Paintball
2.	Gioco e sport	1 L'aspetto educativo e sociale del gioco 2 Tecniche delle discipline sportive praticate e non praticate; fondamentali di squadra, ruoli dei giocatori e principali schemi di gioco della pallavolo, padel e paintball 3.Attività ludiche con gare a squadra.
3.	Salute e Benessere	1Le Dipendenze da: Alcol, fumo e droghe. 2.Il Primo intervento-Recupero cardio polmonare. 3.I vari traumi e traumi sportivi.. Conseguenze e cure.
4.	Ed. Civica	Attività in ambiente naturale e il rispetto dell'ambiente.

Firma Alunni

Firma Docente

