



**LICEO CLASSICO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”**  
**LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE**

**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

**DOCENTE: PROF. GIOVANNI SARACINI**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE: 4 E LES**

**1) TEST D’INGRESSO**

**2) MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA’ FISICHE**

Andature varie, esercizi d’impulso, (forza, velocità, resistenza, elasticità muscolare, mobilità corsa di resistenza, corsa veloce, articolare, ecc.) saltelli vari;

Esercizi a corpo libero,

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi;

Esercizi di opposizione e resistenza;

Esercizi di addominali e dorsali;

Esercizi di mobilizzazione e allungamento;

Circuiti di destrezza;

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio statico e dinamico – combinazione – differenziazione – reazione semplice e complessa – adattamento e trasformazione – orientamento spazio-temporale – anticipazione

Stretching.

**3) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**

**4) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA’ E SENSO CIVICO**

**5) APPROFONDIMENTO DI CONTENUTI RELATIVI A STILI DI VITA CORRETTI E SALUTARI**

**6) CONOSCENZA E PRATICA DEI GIOCHI SPORTIVI**

Fondamentali individuali e di squadra regolamenti tecnici, tattica: Pallavolo, Pallacanestro, Palla Tamburello ,Gioco del Padel, Calcetto, Badminton

**7) ARGOMENTI TEORICI**

Regolamento pallavolo;

Regolamento pallacanestro.

Apparato Cardio-circolatorio

Il Sangue

Apparato respiratorio

Apparato Articolare

Paramorfismi e disformismi

Pistoia , 5/06/2022

Firma alunni

Firma insegnante  
Prof. Giovanni Saracini



**LICEO CLASSICO STATALE "NICCOLO' FORTEGUERRI"**  
**LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE**