



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 H 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