

ANNO SCOLASTICO 2022/2023  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: FANDI VINCENZA RITA  
CLASSE 4° G les

**PARTE PRATICA**

**Valutazioni pratiche:**

Test salto in lungo da fermo, Pallavolo i fondamentali, test dell'esagono

**Potenziamento fisiologico:**

- Potenziamento cardio respiratorio:

corsa lenta di tipo aerobico;

corsa intervallata di tipo anaerobico con recupero;

- Potenziamento muscolare ed articolare:

esercizi a carico naturale per gli arti inferiori;

esercizi a carico naturale per gli arti superiori;

esercizi a carico naturale per i muscoli addominali;

esercizi a carico naturale per i muscoli dorsali;

esercizi a carico naturale per le grandi articolazioni e per la colonna vertebrale;

**Pratica sportiva:**

Pallavolo- Dodgeball – fistball

le regole principali per giocare e arbitrare;

i fondamentali individuali;

i fondamentali in successione;

le tattiche di squadra ed i ruoli.

**PARTE TEORICA**

Basket i fondamentali di gioco

**L'alimentazione**

Macronutrienti ,micronutrienti

indice glicemico

la piramide alimentare moderna

lo stile di vita corretto

**L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo:**

cenni sui principi dell'allenamento

le fasi di una seduta: riscaldamento, allenamento, defaticamento

lo stretching

Gli Aluni:

---

---

Docente:

Vincenza Rita Fandi