

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE 4H A.S. 2025-26**

Condivisione del nuovo regolamento e del programma di scienze motorie.

Capacità condizionali in un quadro di conoscenze e abilità. Attività aerobica, mobilità, esercitazioni generali. Attività fisica e cambiamenti e adattamenti fisiologici. IL battito cardiaco quale indicatore del tipo e delle modalità di sforzo fisico. Importanza del monitoraggio cardiaco durante lo sforzo fisico. Attività di corsa ed esercitazioni per resistenza e potenza aerobica anche tramite circuiti e gare. Variazione dello sforzo(fartlek). Esercitazioni per il miglioramento della modalità e tecnica di corsa(appoggio e falcata).

Verifica del lavoro svolto dove si valuta la gestione dello sforzo di media durata e le modalità di appoggio e falcata. Test di Pizzolato.

Coordinazione e destrezza esercizi sia in atrio che in cortile(a seconda delle condizioni del tempo). Esercitazioni con piccoli attrezzi, quando possibile in circuito.

Verifica del lavoro svolto tendente a valutare le capacità coordinative(Esecuzione e tempo di esecuzione). Circuito di destrezza.

U.D.A: forza e tonicità muscolare dei principali distretti muscolari. Nomenclatura e collocazione dei muscoli coinvolti nell'attività pratica e a quali movimenti sono interessati.

Variazioni su esercitazioni forza e tonicità. Lavoro a stazioni con piccoli attrezzi(Braccia, gambe, addominali dorsali). Condizionamento e stretching(conoscenza e pratica).

Verifica sull'esecuzione corretta delle esercitazioni e sull'uso corretto degli attrezzi. Circuito di forza a 4 stazioni.

U.D.A. grandi giochi sportivi(basket): Palleggio con dx e sx, esercizi di B.H. in palleggio, terzo tempo e tiro piazzato.

Verifica della capacità di esecuzione dei movimenti trattati.

Educazione Civica: Agenda 2030, sostenibilità riferita ad attrezzature ed eventi sportivi. Esempi di attrezzature realizzate con materiale sostenibile. Come organizzare un evento sportivo sostenibile.

Il Docente

Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni