

 I.I.S. "A.Badoni" Lecco	MODULO	MO 16.03	
PROGRAMMA SVOLTO		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: TELERA ANNA GIUDITTA

Classe: 4[^]mecc. A / 4[^]mecc. B

Anno scolastico 2020/21

- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare, l'elasticità muscolare, la resistenza, la velocità e la forza; corsa lenta e veloce, corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip, vari tipi di saltelli e balzi, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni, spinte e slanci degli arti superiori. Esercizi di postura. Esercizi di allungamento muscolare. Esercizi per gli addominali.
- Esercizi alla spalliera in appoggio e in sospensione
- Test di efficienza fisica: corsa di resistenza, test elevazione, forza resistente delle braccia, forza muscoli addominali, forza del tronco: plank.
- Giochi sportivi di squadra e individuali: pallavolo ripasso fondamentali individuali di gioco e gioco in campo; pallacanestro palleggio a mano dx e sx, arresto a uno e due tempi, cambio di direzione, terzo tempo, dai e vai, dai e segui, dai e cambia, tiro piazzato e gioco in campo con la difesa a uomo; calcetto: ripasso dei fondamentali e gioco globale.
- Atletica leggera: corsa di resistenza di media durata (1500 m), tecnica e didattica del salto in alto: stile Fosbury. La staffetta 4x100 e 4x400 mt.

Teoria: Uso del linguaggio tecnico proprio della disciplina. I muscoli della fascia addominale (libro di testo). L'atletica leggera: le varie specialità (libro di testo). Regolamento tecnico del salto in alto
 Sicurezza e prevenzione: imparare a guidare.
 Il Doping e le sostanze proibite (libro di testo)