



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE				
Classe	4 C	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2020/2021
Docente	ANSELMO Fabrizio				

TESTI IN ADOZIONE

PIU' MOVIMENTO- Fiorini P.L.-Marietti Scuola Editrice

PROGRAMMA SVOLTO

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercitazioni di flessibilità articolare : allungamento muscolare passivo (stretching arti e rachide) e trofici (slanci arti inferiori e superiori)

Esercitazioni per l'evoluzione delle qualità muscolari elastiche (balzi, balzelli e multi-balzi)

Esercitazioni per le qualità di reattività neuro-muscolare fibre rapide (FT) : mt 20 con partenza dai "quattro appoggi".

Miglioramento e consolidamento qualità di forza : salto in lungo "da fermo" (senza contro-movimento)

Esercitazioni per le qualità di velocità nel rapporto frequenza/ampiezza : MT 60 PIANI

AMPLIAMENTO CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo

Freesbee

Calcetto

ELEMENTI di TEORIA

Approfondimento analitico sulle Discipline dell'Atletica leggera :

-Le corse veloci piane e con ostacoli

-Le corse di Endurance (resistenza) : Mezzofondo con e senza ostacoli; Fondo

-I salti in elevazione ed in estensione

- I Lanci

ELEMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA

-I regolamenti e il rispetto delle norme nelle Discipline dell'Atletica leggera

Data	03/06/2021	Firma docente	Fabrizio Anselmo
------	------------	---------------	------------------

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.