



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE				
Classe	4 B	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2021/2022
Docente	ANSELMO Fabrizio				

TESTI IN ADOZIONE

PIU' MOVIMENTO- Fiorini P.L. et Al.-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".

Esercitazioni per lo sviluppo della forza esplosiva arti superiori e inferiori : lancio della palla medica con la tecnica gestuale del getto del Peso e Salto in Lungo "da fermo" senza contro-movimento

Miglioramento e consolidamento qualità di forza elastica : salto Quintuplo alternato

Esercitazioni per le qualità di velocità nel rapporto frequenza /ampiezza : MT 50 PIANI

AMPLIAMENTO E CONSOLIDAMENTO CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Badminton
- Pallacanestro
- Calcetto
- Baseball

ELEMENTI di TEORIA

Assegnazione Tesina con Ricerca individuale su tematiche inerenti il Mondo dello Sport

ELEMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA

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

Data	30/05/2022	Firma docente	Fabrizio Anselmo
------	------------	---------------	------------------