



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE				
Classe	4 B L	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2021/2022</b>
Docente	<b>ANSELMO Fabrizio</b>				

**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
------	------------	---------------	------------------