

PROGRAMMA SVOLTO

Materia: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
Classe: 4 BT
Anno scolastico: 2022-2023
Docente: Maggi Antonio

1. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Modulo o U.D.	Scansione dei contenuti	Tempi
Fisiologia	Unità motoria , reclutamento e modulazione della forza muscolare Centro respiratorio e regolazione del Ph ematico, come l'organismo si libera della anidride carbonica prodotta durante il lavoro muscolare. Struttura delle molecole d'acqua ed il calore latente. Come la sudorazione e l'evaporazione del sudore riesce a abbassare la temperatura corporea	Ore 1 Ore 1 Ore 1
Stretching	Esercizi di allungamento muscolare per tutti i distretti corporei.	Ore 10
Potenziamento	Esercitazioni per lo sviluppo della forza nei diversi distretti corporei.	Ore 10
Pallavolo	Fondamentali individuali e di squadra, partite, torneo.	Ore 10
Calcetto	Attività ludica autoregolamentata.	Ore 6
Pallacanestro	Fondamentali individuali e gioco didattico.	Ore 8
Preacrobatica	Capovolte avanti e dietro, tuffo e capovolta, ruota.	Ore 4
Aletica	Corsa a ostacoli, lancio del vortex, lancio del disco, giavellotto e getto del peso, salto in alto.	Ore 5
Ultimate	Lanci del frisbee di dritto e rovescio, ricezione del disco in corsa, gioco partita.	Ore 2

TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE :

Le valutazioni sono state effettuate attraverso l'osservazione del livello qualitativo delle attività pratiche svolte.

Viareggio 09-06-2023

firma del docente