

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**DOCENTE: PROF.SSA MICHELA FOLLI**

**Programma svolto CLASSE 4 A/B**

**ATTIVITA' PRATICA**

- Miglioramento della capacità cardio-circolatoria e respiratorie attraverso attività aerobiche (corsa in palestra)
- Miglioramento delle capacità coordinative quali: equilibrio, destrezza, coordinazione generale e segmentaria, miglioramento dell'elasticità muscolare attraverso lavori specifici per ogni singola capacità; utilizzo di piccoli attrezzi. Test di vario tipo.
- Andature preatletiche generali: ½ skip, skip, skip laterale calciata dietro, calciata sotto, corsa balzata, saltellata e incrociata, trottata in mono skip destro sinistro, galoppo laterale, scivolamenti, corsa a gambe tese.
- Esercizi di mobilità articolare: Esercizi di stretching statico e dinamico.
- Utilizzo attrezzatura varia: funicella e speed ladder
- Test di vario tipo: addominali, dorsali, testa navetta.
- esercitazione con Palla Medica

Apprendimento, allenamento e perfezionamento di alcuni gesti tecnici e tattici dei seguenti **giochi sportivi** e sport:

- Pallavolo: fondamentali e partita. lavori di gruppo e singoli.
- Badminton : fondamentali. Torneo doppio e singolo.
- Atletica leggera: Getto del peso (propedeutica e prova), Velocità.
- Il Cross FIT: esercizi fondamentali (squat, piegamenti, addominali)

**ATTIVITA' TEORICA**

**UdA primo trimestre: Il Cross fit**

**Didattica a distanza:**

- Attività sportiva: i benefici dell'attività fisica
- Educazione alla salute: il fumo, smettere di fumare, l'AIRC
- Sport e disabilità: La storia di Beatrice Vio
- Lo sport e i Campioni veneti: Il nuoto e Federica Pellegrini, il Karate e Sara Cardin (Power point)
- Lettura di alcuni testi riguardanti il Bullismo e il Fair Play

Adria, 3 giugno 2020

Il Docente  
Prof.ssa Michela Folli

