

<p><b>A.S. 2020 / 2021</b></p> <p><b>PROGRAMMA SVOLTO</b></p> <p><b>CLASSE 4 SEZ. B</b></p> <p><b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</b></p> <p><b>PROF. PIAZZI CRISTINA</b></p>		
CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre	Presentazione del regolamento della palestra e delle possibili attività in riferimento alla particolare situazione sanitaria. Walking outdoor Attività aerobica outdoor Coordinazione intersegmentaria con la musica Test d'ingresso: mini Cooper Stretching e rilassamento.
	Ottobre	Test d'ingresso: addominali in 30" Walking outdoor. Attività aerobica outdoor <i>I principi del riscaldamento.</i> <i>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</i> <i>Le capacità condizionali.</i> <i>Il lavoro aerobico: metodiche di allenamento.</i> Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale. Stretching e rilassamento.
	Novembre	Test motori di verifica: mini Cooper e addominali in 30". <b>Salute e benessere:</b> <i>gli effetti benefici del movimento.</i> Attività aerobica outdoor. <i>I principi dell'allenamento e gli adattamenti fisiologici.</i> Test motorio: mobilità del rachide. <i>La mobilità articolare e le sue forme di allenamento.</i> <i>Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilitazione attiva e passiva.</i> Il circuito di Ling: mobilitazione della colonna vertebrale
	Dicembre	Lo stretching: fondamentali e posizioni. Stretching , pilates e ginnastica dolce: esempi di

		<p>esercizi.</p> <p><i>Le principali tecniche di rilassamento muscolare.</i></p> <p>Test sulla mobilità del rachide.</p> <p><b>Salute e benessere:</b> <i>La colonna vertebrale e il mal di schiena.</i></p> <p>Programma di allenamento personale ideato dagli alunni della durata di 4 settimane per il miglioramento della flessibilità.</p>
	Gennaio	<p>Lo Yoga e il pilates</p> <p>Prosecuzione del programma di allenamento personale ideato dagli alunni per il miglioramento della flessibilità.</p> <p>Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre</p> <p>Visione di un film con tematiche sportive e di cittadinanza</p>
	Febbraio	<p>Attività aerobica outdoor.</p> <p><i>L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori.</i></p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori a corpo libero, con elastici e pesi.</p>
	Marzo	<p><i>La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento.</i></p> <p>Programma di allenamento personale ideato dagli alunni della durata di 6 settimane per il miglioramento della forza degli arti superiori</p> <p>Coordinazione dinamica generale e intersegmentaria con la musica.</p> <p>Ginnastica aerobica: i passi base e la coreografia.</p> <p>Badminton</p> <p><b>Salute e benessere:</b> <i>analisi delle abitudini motorie degli studenti.</i></p>
	Aprile	<p>Prosecuzione del programma di allenamento personale ideato dagli alunni per il miglioramento della forza degli arti superiori</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>La coordinazione: Giocoleria con le palline</p>
	Maggio	<p>Conclusione del programma di allenamento della forza degli arti superiori e test.</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>La coordinazione: Giocoleria con le palline</p>
	Giugno	<p>Attività outdoor</p>