

**A.S. 2022/2023**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 4 SEZ. C**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. FORESTA DANILO**

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre	Conoscenza della classe
	Ottobre	Generalità sul corpo umano, le parti del corpo, cenni teorici sulle capacità motorie, potenziamento fisiologico: allenamento delle capacità motorie tramite circuiti, percorsi; stretching e rilassamento; test motori
	Novembre	Cenni del sistema cardiocircolatorio e respiratorio; circuito motorio per il potenziamento delle capacità motorie, test motori: salto in lungo da fermo, velocità 30m, giochi tradizionali per lo sviluppo delle capacità cognitive;
	Dicembre	Verifica test motori
	Gennaio	Pattinaggio sulla pista di ghiaccio sintetico in Città Alta, primo soccorso, corpo libero.
	Febbraio	Verifica corpo libero, fondamentali pallavolo, sequenze coordinative con la funicella
	Marzo	Verifica corpo libero, esercitazione sui fondamentali della pallavolo, verifica sequenze coordinative con la funicella
	Aprile	Orienteering, pallavolo costruzione gioco,

	Maggio	Orienteering, verifica fondamentali pallavolo
	Giugno	Recupero fondamentali pallavolo.