

CLASSE 4B PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**DOCENTE: CUNI FABIOLA****Modulo: 1 Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale****Contenuti:** corsa lenta, corsa a ritmo costante, allunghi, progressioni.

Esercizi e andature preatletiche, esercizi per la velocità di reazione.

Esercitazione per sviluppo della forza: esercizi a carico naturale e con manubri, per i diversi distretti muscolari mediante il metodo del **Circuit Training**.

Test di forza: addominali, dorsali, pettorali e braccia in 30".

Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello **Stretching**.**Acrosport:** realizzazione di figure a coppie, a tre e quattro.**Tai Chi e Shaolin:** corso di 3 lezioni con istruttore.**Modulo: 2 Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento****Contenuti:** Esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-manuale e spazio-temporale.**Palla tamburello:** coordinazione e ambidestismo.

Regole di gioco.

Acrosport: figure di equilibrio a coppie e a gruppi di 3.**Modulo: 3 Sport di squadra****Pallavolo**

Ripasso del palleggio e del bagher.

La battuta dall'alto.

Schemi di ricezione a w e a semicerchio, e schemi di difesa in campo 3 1 2 e 3 2 1.

Palla tamburello: tecnica individuale, colpo di destro e di sinistro, il colpo sottomano e il colpo di spalla. Regolamento di gioco e punteggio.**Ultimate:** tecnica di lancio del Frisbee rovescio; regole di gioco.**Modulo: 4 Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita**

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie e sportive (abbigliamento idoneo, in particolare si sottolinea le scarpe con suola pulita e stringhe allacciate).

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Predisporre le attrezzature idonee alla pratica sportiva in corso.

Bergamo 08/06/2024

f.to la docente Cuni Fabiola

f.to i rappresentanti degli alunni