



### PROGRAMMA SVOLTO

Docente	<b>Legorano</b>
Materia:	<b>Mariarosaria Scienze Motorie e Sportive</b>
Classe:	<b>4H</b>
a. s.:	<b>2021/22</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
1	Movimento e linguaggi del corpo	Potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. Realizzazione di schemi motori complessi. Esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi. Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale e oculo-podalica. Potenziamento fisiologico (cardio-respiratorio) e test motori.
2	Lo sport, le regole e il fair play	Analisi dei lanci e dei salti in atletica leggera Il salto in lungo I fondamentali e le posizioni tecniche-tattiche nei giochi di squadra e nelle discipline individuali. Il badminton Il frisbee La pallavolo Il nuoto Prove parallele Attività che mirano ad incrementare atteggiamenti rispettosi di regole sportive e degli altri anche con lo svolgimento di funzioni di arbitraggio.
3	Salute e benessere	Tutela della salute, corretti stili di vita, primo soccorso, prevenzione degli infortuni
4	Natura e tecnologia	Lo sport in ambiente naturale e straordinario. Il rapporto tra sport e tecnologia