

*IPSSAR "R.BONGHI" Lucera*

*Programma di Scienze Motorie svolto nell'A.S. 2016/2017*

*Classe: 4 A*

#### OBIETTIVI DIDATTICI

- Resistenza (conoscenza e uso del termine)
- Sviluppo della capacità cardio-circolatoria e respiratoria durante le fasi dell'attività in regime aerobico
- Mobilità articolare
- Esercizi di pre-acrobatica
- Potenziamento muscolare: addominali-dorsali-lombari –muscolatura arti superiori ed inferiori
- Pallavolo: la battuta a tennis  
    il palleggio  
    il bagher  
    L'attacco e la Difesa
- Atletica Leggera: tecnica del salto in alto  
    tecnica del salto in lungo(teoria)  
    Staffetta 4 X 100 m.  
    Le specialità dell'atletica (teoria)
- Giochi di movimento  
    Le capacità coordinative e condizionali  
    Primi elementi di pronto soccorso nei traumi a livello osseo e muscolare

#### USO DEI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI

VERIFICA: attraverso situazioni di gioco  
    test motori  
    test scritti

\*Molte unità didattiche sono state argomentate solo in modo teorico per mancanza di attrezzature e spazi per poter svolgere l'attività pratica.

Gli Alunni

De Battista Alessandra  
Pellegrini Joseph  
De Ellis Giovanni

L'Insegnante

