

*IPSSAR "R.BONGHI" Lucera*

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

*Classe: 4 D*

#### 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

*Chiacchio Davide*  
*Fotone Eugenio*  
*Russo Maria*

L'Insegnante

*Decca Piel*