

A.S. 2023-24

Classe 4^A

Programma di SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa CATERINA COMEL

Lettura e commento del regolamento studenti.

Batteria di Test motori:

- Test di Cooper: 6'
- Illinois Agility Test
- Corsa a navetta
- Sprint 30 mt.

Esercizi di preatletica generale: skip, doppio skip, calciata dietro, galoppo laterale, scivolamento laterale, scatti.

Potenziamento arti inferiori con il lavoro sulle scale.

Circuiti misti a stazioni con grandi e piccoli attrezzi.

Mobilità articolare delle principali articolazioni.

Stretching.

Nuoto: 10 lezioni di nuoto.

- Stili del nuoto
- Tuffi
- Salvamento.

Giochi sportivi:

Pallavolo. Fondamentali individuali e di squadra. Arbitraggio.

Calcio: partite.

Tennis e Racchettoni.

Basket: palleggio, tiro. Terzo tempo. 3x3.

USCITE DIDATTICHE

Internazionali di Tennis presso il Foro italoico.