

EINSTEIN PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022-2023

MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	Prof. SCOPECE Fabio
CLASSE	4F

UdA 1 – Test motori in ingresso	Test motori per valutare le capacità coordinative e condizionali: <ul style="list-style-type: none">• Forza esplosiva• Forza resistente• Velocità• Resistenza• Flessibilità muscolo-articolare• Capacità coordinative
UdA 2 – Le capacità motorie	<ul style="list-style-type: none">• Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)• Percorsi e circuiti per lo sviluppo delle capacità coordinative
UdA 3 - Pallavolo	<ul style="list-style-type: none">• Lezioni e test per I 5 fondamentali• Torneo scolastico
UdA 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none">• L'importanza del riscaldamento• Il Fair Play• I Giochi Olimpici• Elementi di primo soccorso• Elementi di alimentazione
UdA 5 – Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none">• Lancio del vortex• Ostacoli• Salto in alto da fermo• Getto del peso• Velocità• Salto quintuplo
UdA 6 - Basket	<ul style="list-style-type: none">• Tiro libero e terzo tempo• Palleggi in linea e a slalom• Passaggi (I 4 tipi più diffuse)• Movimenti difensivi• Regole generali
UdA 7 – Sport di racchetta	<ul style="list-style-type: none">• Teoria generale sugli sport di racchetta• Torneo di tennis tavolo

Cerignola 29/05/23

Il Docente

Denise Forte
Federica Gabbriellini
Giada Parente

Fabio Scopece