

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO <hr/> PROGRAMMI FINALI
---	---

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE Andreoletti Luca

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 4 SEZ B INDIRIZZO SIA/AFM

LIBRO DI TESTO: Competenze Motorie Light, D'Anna

- Sviluppo degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare
- Sviluppo delle capacità coordinative a corpo libero o mediante l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: capacità di equilibrio, ritmo, differenziazione cinestesica, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, trasformazione e adattamento, reazione, controllo motorio, apprendimento motorio
- Sviluppo delle capacità condizionali a corpo libero o attraverso l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: Forza e velocità
- Tecnica individuale di base della Pallavolo: palleggio, bagher e servizio dal basso e dall'alto
- Tecnica individuale di base della Pallamano: tiro, passaggio e palleggio
- Sistema nervoso: i neuroni, sistema nervoso centrale e periferico, SN autonomo e SN somatico
- Sistema endocrino e doping: ghiandole ed organi del sistema, ormoni, sostanze dopanti e danni per la salute.
- Tecnica individuale di base della Pallacanestro: palleggio e cambi di mano, tiro da fermo e in elevazione, tiro in corsa, passaggio a due mani dal petto, a due mani schiacciato a terra, passaggio a una mano
- Tecnica di base del badminton
- Tecnica di base del pickleball
- Tecnica individuale di base del calcio a 5: conduzione, ricezione e passaggio del pallone
- Atletica Leggera: attività sulla tecnica di corsa (andature)
- Sport e cittadinanza
- Primo soccorso



Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO

PROGRAMMI FINALI

Melegnano, 25 Maggio 2024

Firme alunni/e

GIARDINA REBECCA

VISINONI DAVIDE

firma docente

ANDREOLETTI LUCA