

## ***Scienze Motorie e Sportive***

### **CLASSE IV**

**Strumenti: Appunti forniti dal docente, video you tube, palestra, campi sportivi, parchi cittadini**

#### **SVILUPPO CAPACITÀ' CONDIZIONALI E COORDINATIVE:**

- Coordinazione: lavori in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi orientati al miglioramento della capacità in oggetto e della propriocettività: funicelle, ordinamenti
- Resistenza cardio-vascolare: endurance, circuit training, walking outdoor, step, Test di Cooper
- Forza muscolare: lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, metodo tabata-training, functional training, interval training, burpees
- Velocità: progressioni, scatti, preatletici e giochi sportivi
- Mobilità articolare e stretching: esercizi eseguiti attivamente e passivamente avvalendosi della collaborazione dei compagni, yoga

#### **DISCIPLINE SPORTIVE**

- Ultimate: fondamentali regolamento del gioco, fair play e autoarbitraggio
- Pallavolo: palla rilanciata, tecnica del bagher, palleggio, gioco di squadra: dal 3 Vs 3 al 6 Vs 6.
- Partecipazione partite amichevoli con altre classi di sport differenti
- Giochi di squadra: palla-base, palla-prigioniera, tutti contro tutti, sparpiero, scalpo
- Calcio
- Judo e autodifesa
- Ginnastica artistica maschile e femminile
- Arrampicata sportiva

- Pallamano

#### **TEORIA: ED. ALLA SALUTE**

- Declinazione “mens sana in corpore sano” secondo Ministero della salute
- Apparato cardio-circolatorio e test per valutarne l'efficienza
- Progettazione di allenamenti e diverse metodologie (struttura)
- Ideazione e realizzazione caccia al tesoro negli spazi verdi della città

#### **ED.CIVICA**

- Salute: Principi di una sana Alimentazione: piramide alimentare, analisi della prima colazione (2h.)
- Legalità: riflessione sull'importanza delle regole nello sport, fair play ed autoarbitraggio, esperienza tramite il gioco dell' Ultimate (3h)
- Turismo eco-sostenibile: la natura a Milano (ascolto di podcast sulla quercia di piazza XXIV Maggio) (1h)

#### **ATTIVITÀ' EXTRA SCOLASTICA**

- Corsa campestre d'Istituto
- Campionati d'Istituto di Calcio e pallavolo
- Giornata sportiva sulla neve (Piani di Bobbio)
- Trekking

