



A.S. 2023-2024

CLASSE 4I

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Malinverni Franca**

**Testo: In movimento - Bocchi Fiorini Coretti ed. Marietti**

Attività pratica ( palestra e campo Lesna Gold)

- Marcia, corsa intervallata, resistenza, test di Cooper
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione, percorsi a tempo
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30”
- Agility ladder
- Tabata, modalità, proposte e creazione a gruppi
- Ex isometria, pliometria

Giochi sportivi:

1. Pallavolo ; ripasso fond. ind. Ex alzatore al centro, la schiacciata, il muro.
2. Pallacanestro ripasso palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo, Tic Tac. 2:1 con appoggio, 3:3
3. Hit Ball, ripasso regole, muro da 1 e da 2, cambio difensivo, gioco
4. Ultimate, principali lanci, diritto, rovescio. Marcature, Ex lancio e presa in meta.
5. Coordinazione oculo-manuale con palline e approccio alle racchette (Go-back, tennis tavolo, badminton)
6. Foobaskill
7. Calchetto

Ginnastica artistica:

- Ripasso elementi svolti anni precedenti : capovolte (avanti/indietro, in volo), verticale, ruota, salti e creazione di una diagonale individuale di esercizi

PADEL: progetto Racchette in classe

Orientamento: visita Tecnocad

Torino, 05/06/ 2024

Prof.ssa Franca Malinverni