CLASSE 4° SEZ Bs

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: NADIA TANFANI

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
-Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive	-Attività ed esercizi a carico naturale -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate: percorso di destrezza.	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
	-Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche complesse e in volo: test impennata. -Test rapidità (sit- up addominali) -Test salto in lungo da fermi	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Lo sport,le regole ed il fair play	-Attività sportive individuali : badminton -Attività sportive di squadra: pallavolo: il muro e il gioco, pallacanestro: il terzo tempo.	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	-Il Pronto Soccorso: lo shock, il trauma cranico, il soffocamento, il colpo di calore. -Le dipendenze -L'apparato cardiocircolatorio.	-Il libro di testo
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		

Terni, 3 Giugno 2019