



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4TL	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof Sambin Serena	A.S.	2022/2023

- Le capacità coordinative:
 - la coordinazione nel salto della corda;
 - la capacità di accoppiamento e combinazione nei giochi sportivi;
 - la capacità di reazione nei giochi sportivi;
 - la capacità di equilibrio statico nell'acrosport e in volo nel salto in lungo;
 - la capacità di trasformazione nei giochi sportivi;
 - la capacità di differenziazione cinestetica nei giochi sportivi;
 - la capacità di orientamento spazio-temporale nei giochi sportivi;
 - la capacità di ritmizzazione nei giochi sportivi.
- Le capacità condizionali:
 - la forza, esercizi alla pertica e al quadro svedese;
 - la velocità, corsa su breve distanza (30 metri);
 - la resistenza, distribuzione dello sforzo nel tempo.
- Sport individuali e di squadra:
 - giochi sportivi;
 - esercizi a corpo libero;
 - specialità dell'atletica leggera;
 - acrosport;
 - pallavolo;
 - calcio;
 - pallacanestro;
 - tennistavolo;
 - tchouckball.

Cesano Maderno, 15/05/2023	Firma Docente	Serena Sambin
Firme di tre studenti	Andrés Navas	Matteo Giallardi Nicola Gualt