



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4ET	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 e in volo nei giochi sportivi;
  - 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;
  - specialità della ginnastica artistica (trampolino);
  - pallavolo;
  - calcio;
  - pallacanestro;
  - baseball;
  - hockey;
  - tennistavolo.

Cesano Maderno, 15/05/2023	Firma Docente	Serena Sambin
Firme di tre studenti	Simone, Filippo, Marco	