PROGRAMMA SVOLTO
CLASSE 4TUR
SCIENZE MOTORIE
Anno scolastico 2025/2026
DOCENTE: BENEDETTA ANTONINI

1. Area della Preparazione Fisica e della Salute

- **Messa in azione e Riscaldamento:** Procedure di warm-up generale e attivazione metabolica; mobilità articolare distrettuale e analitica applicata ai diversi segmenti corporei.
- **Flessibilità e Benessere:** Protocolli di stretching statico e dinamico; utilizzo di piccoli attrezzi (elastici, bastoni,...) per il miglioramento del range di movimento e della postura.

2. Area Sportiva: Sport di Squadra

- **Pallacanestro:**
  - Sviluppo dei fondamentali individuali: il palleggio protetto, le diverse tipologie di passaggio (al petto, a terra), la meccanica del tiro.
  - Applicazione tattica nel gioco semplificato e gestione degli spazi in campo.
  - *Valutazione:* Test motorio tecnico sulle abilità acquisite.
- **Pallavolo:**
  - Apprendimento e perfezionamento dei fondamentali di base: palleggio di controllo, bagher di ricezione e servizio dal basso.
  - Dinamiche di gioco-sport: cooperazione, comunicazione in campo e rispetto dei ruoli.

3. Area Sportiva: Discipline Individuali e con Esperti Esterni

- **Espressione Corporea e Ritmo (Balli Caraibici):**
  - Introduzione ai passi base, alle figure principali e alla ritmica di Salsa e Bachata.
  - Coordinazione ritmica e interazione nel ballo di coppia e di gruppo (Modulo svolto in collaborazione con esperto esterno).
- **Sport di Racchetta (Tennis e Pickleball):**
  - Approccio alla tecnica di base: impugnature, colpi a rimbalzo (diritto e rovescio) e gestione della rete.
  - Pratica di gioco situazionale e adattamento alle diverse superfici e attrezzature (Modulo svolto in collaborazione con esperto esterno).

4. Area delle Capacità Motorie e Valutazione Funzionale

- **Sviluppo e monitoraggio delle qualità fisiche:**
  - **Forza esplosiva:** Potenziamento degli arti inferiori (misurazione tramite Salto in lungo da fermo).
  - **Coordinazione Oculo-Manuale:** Esercitazioni specifiche finalizzate alla precisione nel tiro (basket) e all'impatto con la palla (tennis).
  - **Destrezza e Agilità:** Esercitazioni di rapidità e cambi di direzione (misurazione tramite T-Test).

Firma docente ***Firma Alunni***