



Programma di Scienze motorie

Anno scolastico 2019/2020

Classe IV

1. Conoscenza delle Capacità condizionali e coordinative e le principali metodiche
2. La Salute dinamica: conoscenza dell'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica.; Principi dell'allenamento e metodologie; gli effetti positivi della pratica sportiva
3. Attività sportive individuali:
atletica leggera: Corsa veloce; tecnica della partenza dai blocchi, staffetta 4x100 conoscenza delle regole del cambio.
Salto in alto: Tecnica del salto Fosbury, e conoscenza delle regole

Getto del peso tecnica e conoscenza delle regole
4. Attività sportive di squadra.
Pallavolo, Pallacanestro Calcetto: Conoscenza delle regole principali di gioco, i loro fondamentali individuali.
5. Gioco individuale o di squadra scelto dal candidato.