IIS GUGLIELMOTTI   
VIA DELL’IMMACOLATA 47  
 Materia: SCIENZE MOTORIE

**Classe QUARTA D L.S.U. Anno scolastico 2022- 23**

Insegnante: Prof. Cristiana Gargano

**PROGRAMMI SVOLTI.**

**Attività Pratica:**

Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.

Corsa (lenta, intervallata e veloce),

Esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed inter-segmentario

Stretching (tecniche di allungamento muscolare) ed educazione respiratoria

Regole principali e tecniche di base (fondamentali) dei principali sport di squadra ed

individuali (pallavolo).

**Teoria:**

App. cardio-respiratorio.

App. scheletrico e Muscolare.

Cenni di Pronto Soccorso.

Civitavecchia, 30 Maggio 2023 L’INSEGNANTE

Cristiana Gargano