

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 4S**

**MATERIA:DISCIPLINE MOTORIE**

**PROF.SSA DIANI ANTONELLA**

Fitness e allenamento

- Il fitness: metodiche di allenamento
- L'allenamento funzionale
- Il Crossfit
- Body Building
- I benefici dell'allenamento con i pesi

Nuoto Subacqueo

- Teoria e Tecnica subacquea: cenni di fisica e fisiologia, attrezzatura, principi delle immersioni
- Apnea
- Utilizzo dell'ARA (Auto Respiratore ad Aria)

Calcio

- Strutturazione di un allenamento in tutte le sue fasi dal punto di vista teorico e pratico
- Esercizi sui fondamentali e giochi propedeutici
- Lavoro di gruppo sulle fasi di allenamento
- Il calcio in tutte le sue possibilità (Progetto Insuperabili)

Atletica

- Esercizi pre-atletici
- Mezzofondo :corsa con aumento di ritmo, corsa con variazioni di ritmo
- Corsa ad ostacoli: passaggio ostacoli bassi, passaggio della prima e seconda gamba, corsa completa con ostacoli

Canoa

- Ripasso della posizione del corpo all'interno del kayak,delle manovre di avanzamento,delle rotazioni di base e dell'uso degli arti inferiori
- Prove pratiche su acqua mosca
- Introduzione alla manovra del ribaltamento con rimozione paraspruzzi e cenni sull'eskimo
- Teoria: Psicologia dello Sport

Progetto Testimone ai Testimoni: esperienza di didattica attiva con i bambini della scuola Primaria

