

**PROGRAMMA SVOLTO NELL'INSEGNAMENTO "SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
ALLA CLASSE 4 E DELL'ISIS DA VINCI- CARLI- DE' SANDRINELLI DI TRIESTE
NELL'A.S. 2021- 22**

- corsa e marcia a regime prevalentemente aerobico
- corsa in regime prevalentemente anaerobico alattacido e lattacido
- lanci della palla, anche con breve rincorsa, compresi quelli frontali a 2 mani frontali con 3 passi
- salti di vari tipi, senza e con ricorsa, anche tripli con 5 passi di rincorsa
- esercizi di forza veloce, rapidità, elasticità, flessibilità attiva e passiva
- esercizi di apprendimento, controllo, automatizzazione e trasferibilità motorio/a
- pratica di sport di squadra (calcio, pallavolo, pallacanestro) e di giochi motori
- arbitraggi, controllo del rispetto delle regole, rilevamento di misure

Trieste, 6 giugno 2022

Prof. Silvio Dorigo