

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 1[^] F

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA ATTRAVERSO:

- CORSA PROLUNGATA IN REGIME AEROBICO IN AMBIENTE NATURALE; CORSA INTERVALLATA; CORSA CON VARIAZIONE DI RITMO E DI DIREZIONE; ESERCIZI CON LA FUNICELLA; ESERCIZI DI STEP SUI GRADINI; ATTIVITA' LUDICHE

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE GINNICHE; CORSA CALCIATA DIETRO, , PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE, CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI.
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE E CON PALLA MEDICA
- PERCORSI DI PRE-ATLETICA; PERCORSI CON GLI OSTACOLI BASSI
-

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO
- ESERCIZI CON LA BACCHETTA E LA FUNICELLA

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO; ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE
- PERCORSI CON I PICCOLI ATTREZZI DI COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA'; POSIZIONE PRONA E SUPINA .

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(BATTUTA, PALLEGGIO E BAGHER) FASI DI GIOCO A COPPIE E IN GRUPPO; PARTITE
- CALCETTO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PASSAGGI, CONDUZIONE DELLA PALLA, TIRO E STOP;
- BADMINTON.: FASI DI GIOCO
- PALLATAMBURELLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(IMPUGNATURA DEL TAMBURELLO,

TEST

- FORZA ESPLOSIVA ARTI INFERIORI (SALTO IN ALTO DA FERMI)
- FORZA ADDOMINALE 30"

TEORIA

- IL REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO
- DIFFERENZE TRA STRETCHING STATICO E DINAMICO
- IL REGOLAMENTO E I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO
 - IL REGOLAMENTO E I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLATAMBURELLO
- L'APPARATO SCHELETRICO

ALCUNE LEZIONI SONO STATE CONDOTTE DA ALUNNI DI 4[^] E 5[^]
ALCUNE LEZIONI SONO STATE SVOLTE IN DAD E/O IN DIDATTICA MISTA
GLI ALUNNI HANNO PREPARATO DELLE LEZIONI IN FORMA LUDICA

EDUCAZIONE CIVICA

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA. VISIONE DI UN VIDEO CHE VIENE CARICATO SU CLASSROOM. GLI ALUNNI HANNO ELABORATO DELLE PRESENTAZIONI SUI BENEFICI DI ALCUNI SPORT CORREDATE DA ESPERIENZE E RIFLESSIONI PERSONALI

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
LUCIANA SERRA

