

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 3^a F

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

POTENZIAMENTO FISILOGICO :

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: SALTELLI SUL POSTO E IN AVANZAMENTO
- PERCORSI DI PRE- ATLETICA; PROGRSSIONI E SCATTI SU 30M.

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE GINNICHE: SKIPP DX E SX, CORSA CALCIATA DIETRO DX E SX, BALZI, DOPPIO IMPULSO, PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI, COORDINATI A MOVIMENTI DEGLI ARTI SUPERIORI.
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE, CON LA PALLA MEDICAE MANUBRI; CIRCUITO A STAZIONI CON METODO TABATA: TECNICA DI ESECUZIONE EDI RESPIRAZIONE

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

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

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
- ESERCIZI CON L'AGILITY LADDER
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA, PALLEGGIO, BAGHER, SCHIACCIATA) PARTITE
- PALLATAMBURELLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (COLPI DI SOTTOMANO, SPALLA, MEZZA SPALLA, SPALLETTA)
- BADMINTON: FASI DI GIOCO

- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE
- YOGA: ALCUNI PASSAGGI DEL "SALUTO AL SOLE"
- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA E BREVE COREOGRAFIA CON L'AUSILIO DELLA MUSICA
-

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: IL PADEL; LA KICK-BOXING; LA PALLAVOLO; LA PALLAPUGNO

EDUCAZIONE CIVICA

ECOTURISMO IN SARDEGNA: ATTIVITA' SPORTIVE PRATICATE
 TOUR AL PARCO E ALLE SALINE DI MOLENTARGIUS
 CREAZIONE DI UNA BROCHURE PUBBLICITARIA DEL PARCO E DELLE SALINE DI MOLENTARGIUS

ALCUNE LEZIONI SONO STATE SVOLTE IN DIDATTICA MISTA

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

LUCIANA SERRA

EDUCAZIONE FISICA

Cognome e Nome _____

Data _____

Cosa differenzia la distorsione dalla lussazione? Descrivi il pronto intervento dei relativi traumi

Quali tipi fratture possono verificarsi durante l'attività sportiva? Come intervieni?

E

EDUCAZIONE FISICA

Cognome e Nome _____

Data _____

In seguito a quale trauma è controindicata l'applicazione del ghiaccio? Perché?

Cosa differenzia lo strappo muscolare dallo stiramento? Come intervieni in entrambi i casi?
