

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 4^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, CIRCUITO A STAZIONI CON METODO TABATA: TECNICA DI ESECUZIONE EDI RESPIRAZIONE

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO; ESRCIZI CON 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
- ESERCIZI CON L'AGILITYLADDER
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'
- TRASLOCAZIONI ALLA TRAVE(SOLO UN'ALUNNA)

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FASI DI GIOCO E PARTITE
- PALLATAMBURELLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (COLPI DI SOTTOMANO, SPALLA, MEZZA SPALLA, SPALLETTA)
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE

- YOGA: ALCUNI PASSAGGI DEL "SALUTO AL SOLE"
- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA E BREVE COREOGRAFIA CON L'AUSILIO DELLA MUSICA E DELLO STEP

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- COME IDEARE UN RISCALDAMENTO GENERALE
- RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: LE GINNASTE DELLA NAZIONALE AMERICANA DI GINNASTICA ARTISTICA; GLI SPORT MENO CONOSCIUTI; STORIA DELLE SEGUENTI ATLETE: BILLY JEAN KING, MUHAMMAD ALI; IL PADEL; LA PALLATAMBURELLO; I GIOCHI DI STRADA; LE PARALIMPIADI; LA PALLAPUGNO

EDUCAZIONE CIVICA

LA PARITA' DI GENERE NELLO SPORT
 VISIONE DEL FILM-DOCUMENTARIO "ATLETA A"
 PRESENTAZIONE DELLE STORIE DI ATLETE CHE SI SONO IMPEGNATE PER VEDERE RICONOSCIUTI I PROPRI DIRITTI NELLO SPORT

GLI ALUNNI HANNO IDEATO E PROPOSTO AI COMPAGNI UN RISCALDAMENTO GENERALE DURANTE ALCUNE LEZIONI E' STATO PRESENTE UN TIROCINANTE DI SCIENZE MOTORIE E DI SOSTEGNO
 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 intervenire?

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?
