

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 4^a G

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

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; INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:
- ANDATURE GINNICHE: SKIPP DX E SX, CORSA CALCIATA DIETRO DX E SX, BALZI, DOPPIO IMPULSO, PASSO SATELLATO E GALOPPO LATERALE CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SATELLI, 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; ESERCIZI 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'AGILITY LADDER
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA) FASI DI GIOCO E PARTITE
- PALLATAMBURELLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (COLPI DI SOTTOMANO, SPALLA, MEZZA SPALLA, SPALLETTA)
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- CALCIO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PASSAGGIO, STOP, CONDUZIONE DELLA PALLA E TIRO)

- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA E BREVE COREOGRAFIA CON L'AUSILIO DELLA MUSICA E DELLO STEP
- IDEAZIONE DEL RISCALDAMENTO DA PROPORRE ALLA CLASSE
- ARBITRAGGIO DELLA PALLAVOLO

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: LE IL PADEL; LA PALLATAMBURELLO; LA PALLAMANO; I GESTI ARBITRALI NELLA PALLAVOLO
- COME IDEARE UN RISCALDAMENTO GENERALE

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 ALUNNE HANNO CONDOTTO IL RISCALDAMENTO IDEATO NELLA CLASSE 1F

ALCUNE LEZIONI SONO STATE SVOLTE IN DIDATTICA MISTA

ALCUNI ALUNNI HANNO PARTECIPATO AL TORNEO DI PALLAVOLO DELL'ISTITUTO

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?
