

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 3^a G

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

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; SCATTI SU 20M.

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 E CON LA PALLA MEDICA; ESERCIZI CONTRO RESISTENZA; CIRCUITO A STAZIONI CON METODO TABATA: TECNICA DI ESECUZIONE E DI RESPIRAZIONE

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

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

MOTORI DI CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE
- TECNICA DELLA CAPOVOLTA AVANTI
- TECNICA DI SALITA ALLA PERTICA
- SALITA SU TRE MATERASSONI
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA, PALLEGGIO, BAGHER) PARTITE. PARTECIPAZIONE AL TORNEO D'ISTITUTO
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- BASKET: FASI DI GIOCO
- FLAG FOOTBALL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' SIRBONS
- BALLO SARDO: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DEL GRUPPO FOLK "CAMPIDANO DI QUARTUCCIU

- RUGBY: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB
- BOWLING: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" PRESSO IL JOY VILLAGE DI QUARTUCCIU
- IN COLLABORAZIONE CON DECATHLON SI PROVANO I SEGUENTI SPORT: GOLF, SCHERMA, SKATEBOARD, SPEED ROLLER, BADMINTON. ASSISTONO INOLTRE AD UN VIDEO SULLA VELA E PROVANO ALCUNI NODI.

TEST

SARGENT TEST, LANCIO DELLA PALLA MEDICA

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE

RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: IL BASKET, IL FLAG FOOTBALL

EDUCAZIONE CIVICA

PROGETTO "SPORT E LEGALITA'" IN COLLABORAZIONE CON LA POLIZIA DI STATO E LA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB

PROGETTO "PLATIC FREE": PULIZIA DI UNA PARTE DELLA SPIAGGIA DEL POETTO

INCONTRO CON L'ESPERTA: EDUCAZIONE ALIMENTARE

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?
