

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 4[^] 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; CIRCUITO MODIFICATO; PROGRESSIVI SU 30 M.

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; CIRCUITO MODIFICATO; CIRCUITO DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE E CARDI CON IL METODO TABATA

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO; ESERCIZI CON LA FUNICELLA

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA:

- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE
- TRASLOCAZIONI SOPRA E SOTTO LA TRAVE
- SALITA SU TRE MATERASSONI
- TECNICA DI SALITA ALLA PERTICA
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA) FASI DI GIOCO E PARTITE
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- BASKET: FASI DI GIOCO
- FLAG FOOTBALL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' SIRBONS
- BOWLING: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" PRESSO IL JOY VILLAGE DI QUARTUCCIU

- IN COLLABORAZIONE CON DECATHLON PROVANO I SEGUENTI SPORT: GOLF, SCHERMA, SKATEBOARD, SPEED ROLLER E BADMINTON. ASSISTONO AD ALCUNI VIDEO SULLA VELA E PROVANO ALCUNI NODI

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- COME IDEARE UN RISCALDAMENTO GENERALE

GLI ALUNNI HANNO IDEATO E PROPOSTO AI COMPAGNI UN RISCALDAMENTO GENERALE

EDUCAZIONE CIVICA

INCONTRO CON L'ESPERTA: EDUCAZIONE ALIMENTARE

GLI ALUNNI

LA 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?
