

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 1[^] F
SCOLASTICO 2023-2024

ANNO

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA ATTRAVERSO:

- CORSA PROLUNGATA IN REGIME AEROBICO IN AMBIENTE NATURALE; CORSA INTERVALLATA; CORSA CON VARIAZIONE DI RITMO E DI DIREZIONE; SALTELLI SUL POSTO E IN AVANZAMENTO CON LA FUNICELLA; ATTIVITA' LUDICHE CON PALLONI VARI

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE GINNICHE: , CORSA CALCIATA DIETRO, , PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE, CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI. ANDATURE SU 4 APPOGGI; PROGRESSIVI CON PARTENZA DA POSIZIONI DIVERSE
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE E CON LA PALLA MEDICA
- PERCORSI DI PRE-ATLETICA; PERCORSI CON GLI OSTACOLI BASSI
- CIRCUITI DI POTENZIAMENTO
- TEST D'INGRESSO: SARGENT TEST E SALTO IN LUNGO DA FERMI

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO

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

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE
- ESERCIZI CON LA SPEED LADDER
- PERCORSI DI COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA' CON PICCOLI ATTREZZI;

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA, PALLEGGIO E BAGHER) FASI DI GIOCO A COPPIE E IN GRUPPO; PARTITE
- BASKET: REGOLAMENTO; FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO). FASI DI GIOCO 2X2 E 3X3
- CALCETTO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PASSAGGIO DI PIATTO. STOP E CONDUZIONE DELLA PALLA) FASI DI GIOCO
- BADMINTON: LE IMPUGNATURE; FONDAMENTALI INDIVIDUALI (IL SERVIZIO, IL DITTO E IL ROVESCIO) FASI DI GIOCO
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE
- TAEKWONDO: LEZIONE CON IL TECNICO DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA ADELANTE

- **TEORIA**

- IL REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- APPARATO SCHELETRICO
- I DISMORFISMI E PARAMORFISMI: DIFFERENZE E CAUSE. LA PREVENZIONE.
- SCOLIOSI, CIFOSI, LORDOSI, PIEDE PIATTO, GINOCCHIA VALGHE E VARE
- TECNICA DI RESPIRAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI

EDUCAZIONE CIVICA

- IL FAIR-PLAY DENTRO E FUORI I CAMPI SPORTIVI
- I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA
- L'ATTIVITA' IN SALA PESI: CONSIGLI E PRECAUZIONI DA SEGUIRE
- L'ALIMENTAZIONE: L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE. IL DIABETE DI TIPO 1 E DI TIPO 2
- BULLISMO E CYBERBULLISMO: INCONTRO CON L'ARMA DEI CARABINIERI.
- REALIZZAZIONE DI CARTELLONI SU ALCUNI DEI TEMI TRATTATI

GLI ALUNNI

LA DOCENTE
LUCIANA SERRA

