

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 3^ F

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

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
- ESERCIZI CON LA FUNICELLA: SALTELLI SUL POSTO E IN AVANZAMENTO
- PERCORSI DI PRE- ATLETICA.
- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA CON L'AUSILIO DELLA MUSICA

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE GINNICHE AVANTI, INDIETRO, LATERALI: SKIPP DX E SX, CORSA CALCIATA DIETRO DX E SX, PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI, COORDINATI A MOVIMENTI DEGLI ARTI SUPERIORI.
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE ESERCIZI CONTRO RESISTENZA; CIRCUITO A STAZIONI CON METODO TABATA: TECNICA DI ESECUZIONE E DI RESPIRAZIONE
- PRESENTAZIONE PRATICA DELLE RICERCHE EFFETTUATE DAGLI ALUNNI SU ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DEI VARI SETTORI MUSCOLARI

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

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

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA, PALLEGGIO, BAGHER) PARTITE.
- CALCETTO: FASI DI GIOCO
- BASKET: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO). FASI DI GIOCO 2X2 E 3X3
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE

- BADMINTON: PROGETTO DEACATHLON- LEZIONI CON I TECNICI FEDERALI-REGOLAMENTO-FONDAMENTALI INDIVIDUALI E FASI DI GIOCO
- TIRO CON L'ARCO: PROGETTO DECATHLON- LEZIONE CON I TECNICI FEDERALI-REGOLAMENTO E PROVE
- TAEKWONDO: LEZIONE CON IL TECNICO FEDERALE- TECNICHE DI DIFESA

TEST

AGILITY TEST

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- RICERCHE EFFETTUATE DAGLI ALUNNI SUL SISTEMA MUSCOLARE- GLI ESERCIZI PER MIGLIORARE LA FORZA

EDUCAZIONE CIVICA

PROGETTO UNICEF: "ADOTTA UNA FIGOTTA SPORTIVA". REALIZZAZIONE DELLE FIGOTTE

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?
