

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Pablito Pietro Piras

CLASSE 3 H ANNO SCOLASTICO 2023-2024

POTENZIAMENTO FISILOGICO :

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA ATTRAVERSO:

- CORSA PROLUNGATA IN REGIME AEROBICO, CORSA INTERVALLATA, CORSA CON VARIAZIONE DI RITMO E DI DIREZIONE

- PERCORSI DI PRE- ATLETICA; PROGRSSIONI E SCATTI SU 5, 1, 20 E 30M, ANDATURE. 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, CON LA PALLA MEDICA ; CIRCUITO A STAZIONI

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO;

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'SPEEDLADDER

- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E RAPIDITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI

- INDIVIDUALI(BATTUTA,PALLEGGIO,

- BAGHER, SCHIACCIATA) PARTITE

- TENNIS-TAVOLO: PARTITE

- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE

- CALCIO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI

- BASKET: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI

-

TEORIA

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

CIVILE

- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI

- CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

PABLITO PIETRO PIRAS