

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **Docente Serra Luciana**

**CLASSE 4<sup>a</sup> G**

**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

#### **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

#### **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
- AGILITY TEST
- 

### **AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA**

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA) FASI DI GIOCO E PARTITE
- BADMINTON: PROGETTO DECATHLON-LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI-REGOLAMENTO, LE IMPUGNATURE, IL SERVIZIO, IL DITTO E IL ROVESCIO FASI DI GIOCO E PARTITE
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- CALCIO A 5: PARTITE
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE
- PADEL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI AL PADEL ACADEMY DI CAGLIARI
- TAEKWONDO: LEZIONE CON L'ISTRUTTORE DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA "ADELANTE". TECNICHE DI DIFESA PERSONALE

- TORO CON L'ARCO: PROGETTO DECATHLON- LEZIONE CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' "ARCIERI NURAGICI"
- DANZA SPORTIVA: PROGETTO PORTE APERTE ALLO SPORT.LEZIONI CON ISTRUTTORI FIDS. LA BACHATA E LA SALSA
- BASKET:REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO)  
FASI DI GIOCO: 2X2, 3X3, 5X5

## **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**

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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---