

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 2^ F

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

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; SALTELLI SUL POSTO E IN AVANZAMENTO; ATTIVITA' LUDICHE CON PALLONI VARI; ALLUNGHI INTERVALLATI DA POSIZIONI A TERRA.

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE ATLETICHE; CORSA CALCIATA DIETRO, , PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE, CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI.ANDATURE SU 4 APPOGGI;
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE E CON SOVRACCARICO (PALLA MEDICA, ELASTICI E MANUBRI); USO DELLA FITBALL
- ESERCIZI DI PLIOMETRIA E DI POTENZIAMENTO ISOMETRICO
- PERCORSI DI PRE-ATLETICA; PERCORSI CON GLI OSTACOLI BASSI
- CIRCUITI DI POTENZIAMENTO CON METODO TABATA E SUPER SERIE

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 L' AGILITY LADDER
- PERCORSI DI COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA' CON PICCOLI ATTREZZI;
- LANCIO DEL VORTEX
- TRASLOCAZIONI ALLA TRAVE
- USO DELLA PEDANA ELASTICA PER LA SALITA SUI MATERASSONI

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (BATTUTA,PALLEGGIO E BAGHER) FASI DI GIOCO A COPPIE E IN GRUPPO; FASI DI GIOCO
- BASKET:REGOLAMENTO; FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO). FASI DI GIOCO 2X2 E 3X3
- CALCETTO: FASI DI GIOCO
- BADMINTON.: FASI DI GIOCO

- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- BOWLING: TORNEO D'ISTITUTO
- PALLATAMBURELLO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E FASI DI GIOCO
- TECNICA DELLA PARTENZA DAI BLOCCHI - PROVE DI VELOCITA'

- **TEORIA**

- IL REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- TECNICA DI RESPIRAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI

EDUCAZIONE CIVICA

- PROGETTO "BOWLING E SCUOLA - FAIRPLAY: RISPETTO DELLE REGOLE E DELL'AVVERSARIO
- CONVIVENZA CIVILE E RISPETTO DEGLI ALTRI
- SICUREZZA DEI PEDONI E ACCORGIMENTI DA ADOTTARE IN STRADA
- PROGETTO "SCUOLA E AMBIENTE" - CONCETTO DI RIFIUTO, LA RACCOLTA DIFFERENZIATA, I RIFIUTI RAEE
- PULIZIA DEL PARCO LINEARE DI SELARGIUS
- VISIONE DEL FILM "IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA"

LA DOCENTE
LUCIANA SERRA