

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 3[^] G

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

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

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 NELLE VARIE DIREZIONI.
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE. CIRCUITO DI POTENZIAMENTO CON IL METODO TABATA. TOTAL BODY

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO. ESERCIZI CON LA BACCHETTA

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- PERCORSI DI AGILITA', COORDINAZIONE
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE ALL'AGILITY LADDER
- PRE-ACROBATICA: CAPOVOLTA AVANTI E INDIETRO
- AVVIAMENTO AL FRAMEZZO: SALITA SUI MATERASSONI CON L'UTILIZZO DELLA PEDANA ELASTICA
- PERCORSI SOTTO FORMA DI GARA
-

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA) FASI DI GIOCO E PARTITE
- CALCIO A 5: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI (CONDUZIONE DELLA PALLA, PASSAGGIO E STOP, TIRO IN PORTA). PARTITE
- BASKET: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI /PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO). FASI DI GIOCO 2vs2 E 3vs3
- ATLETICA: LANCIO DEL VORTEX, PROVE DI VELICITA' SU 30M, LA STAFFETTA (PASSAGGIO DEL TESTIMONE)
- PALLAMANO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO). FASI DI GIOCO 3vs3

- DANZA LATINO-AMERICANO: PASSI BASE DELLA SAMBA E BREVE COMBINAZIONE
- JUDO: PRESE E CADUTE GUIDATE
- ATLETICA. SALTO IN LUNGO: SALTO DA FERMI, CON 3 E 6 PASSI
- BADMINTO, DODGEBALL, PALLATAMBURELLO E TENNIS-TAVOLO: PARTITE E FASI DI GIOCO
- PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" TORNEO D'ISTITUTO AL JOY VILLAGE DI QUARTUCCIU
- PROGETTO "RACCHETTE IN CLASSE" LEZIONI DI BEACH TENNIS CON IL TECNICO ESTERNO

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- COME IDEARE UNA LEZIONE DI SCIENZE MOTORIE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI

LEZIONI IDEATE DAGLI ALUNNI

BASKET, PALLAVOLO, CALCIO, PALLAMANO, TOTAL BODY, DANZA LATINO-AMERICANO, CIRCUITO DI POTENZIAMENTO METODO TABATA, PRE-ACROBATICA, LA STAFFETTA, VELOCITA' SU 30M, PERCORSO DI VELOCITA' PERCORSO GINNICO, JUDO.

EDUCAZIONE CIVICA: PROGETTO INAIL DI PRIMO SOCCORSO; VISIONE DEL FILM "IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA"; FAIR PLAY: RISPETTO DELLE REGOLE E DELL'AVVERSARIO; PROGETTO "SCUOLA E AMBIENTE": LA RACCOLTA DIFFERENZIATA, I RIFIUTI RAEE, PULIZIA DEL PARCOLINEARE DI SELARGIUS

LA DOCENTE

LUCIANA SERRA