

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 4^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 CON LA FUNICELLA SUL POSTO E IN AVANZAMENTO. PROGRESSIVI SU 25M.

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, CON PALLA MEDICA, CIRCUITO DI POTENZIAMENTO CON IL METODO CROSSFIT. TOTAL BODY

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO. ESERCIZI CON LA FUNICELLA. PREPARAZIONE ALLE POSIZIONI DELLO YOGA

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- PERCORSI DI AGILITA', COORDINAZIONE E FORZA
- PERCORSO DI DESTREZZA E VELOCITA'
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE ALL'AGILITY LADDER
- SCIVOLAMENTI SOTTO LA TRAVE UTILIZZANDO I 4 ARTI
- AVVIAMENTO AL FRAMEZZO: SALITA SUI MATERASSONI CON L'UTILIZZO DELLA PEDANA ELASTICA
-

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
- BADMINTON: REGOLAMENTO, IMPUGNATURA DELLA RACCHETTA, IL DRITTO, IL ROVESCIO E IL SERVIZIO.

PARTITE.

- ATLETICA. SALTO IN LUNGO: SALTO DA FERMI, CON 3 E 6 PASSI. SIMULAZIONE DELLA PARTENZA DAI BLOCCHI
- PALLATAMBURELLO: IMPUGNATURA DELL'ATTREZZO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI
- DODGEBALL: IL LANCIO E LA PRESA. PARTITE
- PALLAMANO
- YOGA: POSIZIONI DEL GUERRIERO, DEL COBRA E DEL TRIANGOLO
- 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, BADMINTON, DODGEBALL, PALLATAMBURELLO, PALLAMANO, CROSSFIT, PERCORSO DI DESTREZZA E VELOCITA', YOGA, SALTO IN LUNGO

EDUCAZIONE CIVICA:

PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" - IL FAIR PLAY - RISPETTO DELLE REGOLE E DELL'AVVERSAIO.
INCONTRO CON I VOLONTARI DI AMNESTY INTERNETIONAL
ORIENTAMENTO UNIVERSITARIO ALLA CITTADELLA DI MONSERRATO

LA DOCENTE

LUCIANA SERRA