

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 4^a 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, CON PALLA MEDICA, MANUBRI ED ELASTICI .CIRCUITO DI POTENZIAMENTO CON IL METODO TABATA. TOTAL BODY

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- PERCORSI DI AGILITA', COORDINAZIONE, FORZA ED EQUILIBRIO
- 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
- TENNIS: REGOLAMENTO. IL DRETTO, IL ROVESCIO, IL SERVIZIO DALL'ALTO E DAL BASSO
- KARATE: TECNICA DEI PUGNI E DEI CALCI. FASI DI COMBATTIMENTO
- HOCKEY: REGOLAMENTO. FONDAMENTALI INDIVIDUALI:IMPUGNATURA DELLA MAZZA, CONDUZIONE DELLA PALLINA E PASSAGGI. FASI DI GIOCO

- GINNASTICA JAZZ: I PASSI BASE
- ATLETICA. SALTO IN LUNGO: SALTO DA FERMI, CON 3 E 6 PASSI
- PADEL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI ALL'AMICORA DI CAGLIARI
- 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, TENNIS, HOCKEY, KARATE', TOTAL BODY, GINNASTICA JAZZ, CIRCUITO DI POTENZIAMENTO, PERCORSO GINNICO, SALTO IN LUNGO

EDUCAZIONE CIVICA: PROGETTO INAIL DI PRIMO SOCCORSO

LA DOCENTE

LUCIANA SERRA