

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 2[^] F

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

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; SALTELLI SUL POSTO E IN AVANZAMENTO CON LA FUNICELLA; ATTIVITA' LUDICHE CON PALLONI VARI

INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:

- ANDATURE GINNICHE; CORSA CALCIATA DIETRO, , PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE, CORSA INCROCIATA AVANTI E INDIETRO, SALTELLI.ANDATURE SU 4 APPOGGI; PROGRESSIVI CON PARTENZA DA POSIZIONI DIVERSE
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE. ESERCIZI IN ISOMETRIA.
- PERCORSI DI PRE-ATLETICA; PERCORSI CON GLI OSTACOLI BASSI
- TEST D'INGRESSO: SARGENT TEST E SALTO IN LUNGO DA FERMI

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
- SALITA SU 3 MATERASSONI
- CAPOVOLTA AVANTI
- TRASLOCAZIONI ALLA SPALLIERA
- PERCORSI DI COORDINAZIONE, DESTREZZA E AGILITA' CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI;

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI INDIVIDUALI(BATTUTA,PALLEGGIO E BAGHER) FASI DI GIOCO A COPPIE E IN GRUPPO; PARTITE
- BASKET:REGOLAMENTO; FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGI E TIRO)
- CALZETTO: FASI DI GIOCO
- BADMINTON.: FASI DI GIOCO
- PALLATAMBURELLO: FASI DI GIOCO
- FLAG FOOTBALL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' SIRBONS
- RUGBY: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB
- BALLO SARDO: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DEL GRUPPO FOLK CAMPIDANO DI QUARTUCCIU
- BOWLING: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" PRESSO IL JOY VILLAGE DI QUARTUCCIU

- **TEORIA**

- IL REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- TECNICA DI RESPIRAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE
- REGOLAMENTO DEL BASKET
- COME SI RILEVA LA FREQUENZA CARDIACA
- IL SISTEMA MUSCOLARE
- DIFFERENZA TRA CONTRAZIONE CONCENTRICA, ECCENTRICA E ISOMETRICA
- RICERCHE EFFETTUATE DAGLI ALUNNI: ULTIMATE; FLAG FOOTBALL; DISCIPLINE ORIENTALI; IL SISTEMA MUSCOLARE; GLI INTEGRATORI ALIMENTARI; IL BALLO SARDO

EDUCAZIONE CIVICA

- PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "SPORT E LEGALITA' IN COLLABORAZIONE CON LA POLIZIA DI STATO E LA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB
- -PROGETTO PLASTIC FREE: PULIZIA DI UNA PARTE DELLA SPIAGGIA DEL POETTO
- EDUCAZIONE ALIMENTARE: INCONTRO CON LA DOTT.SSA MELONI

GLI ALUNNI

LA DOCENTE
LUCIANA SERRA

