

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Serra Luciana

CLASSE 3[^] F

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

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
- PERCORSI DI PRE- ATLETICA; PROGRSSIONI E SCATTI SU 30M.

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.
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE E CON LA PALLA MEDICA; CIRCUITO DI POTENZIAMENTO E CARDIO
- TEST D'INGRESSO: SARGENT TEST E LANCIO DELLA PALLA MEDICA

SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO; ESERCIZI CON LA BACCHETTA

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO: TRASLOCAZIONI ALLA TRAVE E ALLA SPALLIERA
- ARRAMPICATA SU TRE MATERASSONI
- TECNICA DI ENTRATA ALLA PERTICA
- CAPOVOLTA AVANTI
- ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE;
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZAE AGILITA'

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI(BATTUTA,PALLEGGIO,
- BAGHER,) PARTITE
- BASKET: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI (PALLEGGIO, PASSAGGIO E TIRO). FASI DI GIOCO
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- FLAG FOOTBALL: LEZIONI CON ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' SIRBONS
- BOWLING: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "BOWLING E SCUOLA" PRESSO IL JOY VILLAGE DI QUARTUCCIU

- BALLO SARDO: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DEL GRUPPO FOLK CAMPIDANO DI QUARTUCCIU
- RUGBY: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "SPORT E LEGALITA'. LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB
- PROGETTO PLAYGROUND: PROVE AI TAIKO (GRANDI TAMBURI GIAPPONESI) E LEZIONI AL CUS DI YOGA, AIKIDO E DOZEN SHAOLIN

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: LE DISCIPLINE SPORTIVE ORIENTALI

EDUCAZIONE CIVICA

- PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "SPORT E LEGALITA' IN COLLABORAZIONE CON LA POLIZIA DI STATO E LA SOCIETA' CAGLIARI RUGBY CLUB
- -PROGETTO CAGLIARI PLAYGROUND IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE
- MARIOLE'
- -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

EDUCAZIONE FISICA

Cognome e Nome _____

Data _____

Cosa differenzia la distorsione dalla lussazione? Descrivi il pronto intervento dei relativi traumi

Quali tipi fratture possono verificarsi durante l'attività sportiva? Come intervieni?

E

EDUCAZIONE FISICA

Cognome e Nome _____

Data _____

In seguito a quale trauma è controindicata l'applicazione del ghiaccio? Perché?

Cosa differenzia lo strappo muscolare dallo stiramento? Come intervieni in entrambi i casi?
