

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

## Docente Serra Luciana

CLASSE 4<sup>^</sup> 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 E ANDATURE COORDINATI A ES. DEGLI ARTI SUPERIORI
- PERCORSI E CIRCUITI DI PRE- ATLETICA;

#### 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, CON LA PALLA MEDICA; CIRCUITO A STAZIONI CON METODO TABATA: TECNICA DI ESECUZIONE EDI RESPIRAZIONE
- TEST D'INGRESSO: SARGENT TEST

#### SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE ATTRAVERSO:

- STRETCHING STATICO E DINAMICO; ESRCIZI CON LA FUNICELLA E CON LA BACCHETTA

#### CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E OCULO-MANUALE
- SALITA SU TRE MATERASSONI E DISCESA UTILIZZANDO LA FUNE
- CAPOVOLTA AVANTI
- TRASLOCAZIONI SOPRA E SOTTO LA TRAVE
- TRASLOCAZIONI ALLA SPALLIERA

#### AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI(BATTUTA,PALLEGGIO, BAGHER, SCHIACCIATA) PARTITE
- BADMINTON: FASI DI GIOCO
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE

- BASKET: FASI DI GIOCO
- BOWLING: PARTECIPAZIONE AL PROGETTO "BOWLING E SCUOLA"
- FLAF FOOTBALL: LEZIONI CON GLI ISTRUTTORI DELLA SOCIETA' SIRBONS
- AIKIDO: LEZIONE CON IL MAESTRO
- YOGA: ALCUNI PASSAGGI DEL "SALUTO AL SOLE"
- PASSI BASE DELLA GINNASTICA AEROBICA E BREVE COREOGRAFIA CON L'AUSILIO DELLA MUSICA
- PROGETTO PLAY GROUND: PROVE DI ATLETICA, YOGA E CROSSFIT

## **TEORIA**

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI CONVIVENZA CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- RICERCHE PRESENTATE DAGLI ALUNNI: L'ULTIMATE
- COME IMPOSTARE UN RISCALDAMENTO GENERALE

**GLI ALUNNI HANNO IDEATO E PROPOSTO AI COMPAGNI UN RISCALDAMENTO GENERALE**

## **EDUCAZIONE CIVICA**

- PARTECIPAZIONE AL PROGETTO PLAYGROUND IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE MARIOLE'
- PARTECIPAZIONE AL PROGETTO PLASTIC FREE: PULIZIA DI UN TRATTO DELLA SPIAGGIA DEL POETTO

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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---