

ANNO SCOLASTICO 2023-2024
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 4[^]D sa
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE PRATICA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

VELOCITA'

Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; ripetute in situazioni di difficoltà; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli attrezzi.

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITA' ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omeroale, coxo-femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
- Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
- Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
- Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
- Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
- Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: il gioco, i ruoli, le regole. I fondamentali la battuta, il bagher, il palleggio, la schiacciata, il muro. I ruoli. Il fair play nella pallavolo.
- Pallacanestro: il gioco e le regole, i fondamentali individuali e di squadra.
- Giochi di movimento polivalenti con la palla: la palla prigioniera sportiva.

- Badminton: il gioco, campo di gioco, i fondamentali (il servizio, diritto, rovescio,) i colpi da fondo campo (clear, drop, smash) Colpi da metà campo o vicini alla rete (drive, Lob, net drop). I falli. I colpi nulli (Lets).
- Tennis tavolo: il gioco e le regole, i fondamentali individuali.

PARTE TEORICA

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Il linguaggio tecnico specifico.

- Il rilassamento e il sonno.

Le teorie sulle funzioni del sonno:

- Teoria del recupero:
- Teoria della conservazione dell'energia:
- Teoria dell'apprendimento:
- Teoria della pulizia.

I cicli del sonno.

Il respiro come strumento di rilassamento. I diversi modi di respirare.

Il rilassamento finalizzato alle pratiche sportive

Cagliari, 03 /06/2024

Gli alunni

Il Docente
Antonella Ignazia Floris