

CLASSE 4 SEZ. H LS – PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
GIUDI PARRINI

CONSOLIDAMENTO SCHEMI MOTORI DI BASE

Es. a corpo libero di mobilità, di potenziamento, di stretching

Es. di allungamento dorso-lombare.

Potenziamento capacità aerobiche: corsa di resistenza e sue variazioni

Es. di potenziamento, equilibrio e coordinazione con piccoli attrezzi

Circuit training .

Circuito di coordinazione e potenziamento.

Andature atletiche.

Es. rapidità e velocità con over

Velocità

Potenziamento palle mediche

Ginnastica Posturale: esercizi di allungamento della catena cinetica posteriore, esercizi per la pianta dei piedi con l'utilizzo delle palline, respirazione diaframmatica, toracica e alto-toracica, esercizi di coordinazione motoria, esercizi di equilibrio statico e dinamico, combinazione tra posture e respirazione. Esercizi di rilassamento e posizioni antalgiche.

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo Es. fondamentali individuali e a coppie. Palleggio Bagher. Servizio dall'alto.

Regolamento e gioco.

Attività di Tennis : il diritto e il rovescio

Pallacanestro:Es. fondamentali individuali, a coppie, a tre. Palleggio. Tiro. Arresto e tiro.

Passaggio.

Pallamano: fondamentali

Calcetto

PARTE TEORICA

La postura e la salute; la ginnastica dolce; le giuste e sicure abitudini posturali; le posizioni antalgiche; statistiche riguardo al mal di schiena sui posti di lavoro – ergonomia; back school.

VERIFICA PRATICA

Lavoro di squadra: Ideazione, creazione e realizzazione di un percorso a tema utilizzando gli attrezzi forniti e lavorando in gruppo. Spiegazione da parte del gruppo degli obiettivi, modalità di esecuzione, modalità di assegnazione punti riguardo al percorso proposto.

VERIFICA SCRITTA

Test su postura e salute.

Gli argomenti teorici sono stati trattati facendo riferimento al testo:

“Educare al Movimento” di G Fiorini, S, Bocchi, S Coretti, M Lovecchio - Ed: Marietti

Scuola