

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024- Classe 4 COD

Insegnante: Prof.ssa **Raffaelli Ilaria**

LIVELLI DI PARTENZA:

- Attraverso l'esecuzione di proposte di gioco sportivo, e test motori sono state definite le situazioni di partenza dei singoli alunni.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO:

- Esercizi di stretching
- Esercizi di scioltezza articolare

ESERCIZI ELEMENTARI:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative:

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della resistenza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della velocità
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di dinamica respiratoria, fondamentali dello Yoga, il saluto al sole.

ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI:

- Esercizi con le funicelle per il potenziamento degli arti inferiori, per sviluppo della resistenza dell'apparato cardiocircolatorio, senso del ritmo e dello spazio.
- Esercizi con palla medica per il potenziamento dei muscoli degli arti superiori ed inferiori, utilizzo del TRX, esercizi alla spalliera.
- Esercizi in circuiti o a stazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e per il rafforzamento e consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercizi con la palla per il miglioramento delle abilità necessarie allo sviluppo dei fondamentali dei vari giochi sportivi.

GIOCHI SPORTIVI:

- Pallavolo
- Calcio a 5
- Dodgeball
- Badminton
- Basket

TEORIA:

- Bls protocollo covid
- Prova pratica tecnica RCP su manichino didattico
- ATTIVITA' orientativa attraverso UDA: Postura e apparato stomatognatico, concetto di postura, postura ed emozioni, paramorfismi e dismorfismi, principali posture in caso di malocclusione

Il Docente

Ilaria Raffaelli

Rappresentanti di classe