

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

CLASSE 4° F

- Teoria: promozione della sicurezza e prevenzione.
- Camminata veloce alternata alla corsa
- Allenamento alla resistenza
- Test sulla resistenza correre di continuo senza interruzioni per 5'/30'
- Teoria: il massaggio cardiaco.
- Teoria: i traumi sportivi.
- Teoria: la distorsione, la lussazione, le fratture, i crampi, gli strappi muscolari e la tendinite.
- Teoria: gli incidenti domestici
- Esercizi di stretching in piedi e sedute
- Esercizi a corpo libero per il collo, le spalle, il busto, gli arti inferiori e superiori.
- Esercizi di potenziamento generale a corpo libero.
- Esercizi di potenziamento addominali e dorsali a corpo libero.
- Esercizi per i glutei e per gli A.I.
- Esercizi di potenziamento A.S. con i manubri
- Esercizi di potenziamento A.I. con serie di squat e affondi.
- Esercizi di equilibrio a terra utilizzando una linea
- Esercizi di equilibrio camminando sulla trave.
- Teoria: le capacità condizionali, coordinazione e equilibrio
- Esercizio a corpo libero sulla trave di equilibrio.
- Teoria: le capacità condizionali, l'equilibrio e la coordinazione.
- Esercizi di palleggio a coppie e in piccoli gruppi

- Ping pong e palla prigioniera
- Giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro.

LA DOCENTE
Elvira Pittui

Macomer, 31/05/2023