

**PROGRAMMA SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 4A**

**ATTIVITA' PRATICA**

**TEST CAPACITA' COORDINATIVE:**

- a) Coordinazione: Tapping mano dx e sx  
Tapping piede dx e sx  
Punteggiatura  
Tempismo  
Indipendenza segmentaria mano-mano / mano-piede  
Rapidità gesti
- b) Equilibrio: equilibrio piede dx  
equilibrio piede sx

**TEST CAPACITA' CONDIZIONALI:**

- c) Forza arti inferiori: Salto in lungo da fermo
- d) Velocità: navetta 4x10  
Destrezza 30"  
Percorso agilità
- e) Mobilità articolare: mobilità spalle  
Flessibilità busto

**1) SVILUPPO CAPACITA' CONDIZIONALI:**

**attività per migliorare la velocità e la resistenza**

- a) miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica e delle grandi funzioni organiche attraverso corse ripetute sul posto, intervallate con ritmi variati
- b) esercizi per migliorare la velocità di reazione, prontezza di riflessi
- c) esercizi per migliorare la rapidità di esecuzione
- d) esercizi per migliorare la forza esplosiva, reattiva, elastica

**attività per migliorare la forza muscolare**

- e) potenziamento muscolare a carico naturale
- f) esercizi con i piccoli attrezzi (palla, funicella...)

**attività per migliorare la mobilità, scioltezza articolare**

- i) esercizi a corpo libero
- l) esercizi di stretching

m) esercizi con i piccoli attrezzi individuali e a coppie

## **2) SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE:**

### **attività per migliorare l'equilibrio**

a) esercizi di equilibrio statico e dinamico e in fase di volo

### **attività per migliorare la coordinazione**

c) esercizi a ritmo e tempo con e senza musica

d) esercizi di coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale

e) esercizi di destrezza

## **3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

a) giochi sportivi

b) apprendimento di fondamentali tecnici di complessa esecuzione e ricerca di soluzioni motorie personali

c) compiti di arbitraggio

d) organizzazione tornei

## **4) GIOCHI VARI CODIFICATI E NON**

### **5) FUNICELLA : liberi saltelli sul posto e in spostamento**

**6) PALLAVOLO:** palleggio, bagher, battuta e visione della schiacciata  
Battuta e ricezione  
Attacco e difesa  
Partite 6vs6

### **7) SITTING VOLLEY**

**8) TCHOUKBALL** tipologie di lanci (45°, 90°, lungolinea)  
Presca della palla in seguito al rimbalzo sul tappeto  
Esercitazioni di gruppo su piccole azioni di gioco  
Partite 7vs7

### **9) PROVA PRATICA DI PRIMO SOCCORSO (con operatori C.R.I. di Tavernelle)**

## TEORIA

### 1) MODULO DI ED CIVICA:

#### SPORT E SOSTENIBILITA' AMBIENTALE

- a) l'Agenda 2030 per l'educazione sostenibile
- b) Eco sostenibilità e sport: un connubio possibile
- c) Gli impianti sportivi eco sostenibili
- d) I materiali sportivi e le nuove tecnologie
- e) Il turismo sportivo eco sostenibile
- f) Gli eventi sportivi eco sostenibili

### 2) CITTADINANZA E COSTITUZIONE: ED ALLA SALUTE IL PRIMO SOCCORSO

- a) Significato
  - b) Aspetti legali (art 593, 54)
  - c) Valutazione ambientale
  - d) La chiamata al 1.1.8.
  - e) La catena del soccorso
  - f) La priorità degli interventi
  - g) Il comportamento del soccorritore
  - h) Traumatologia apparato scheletrico: frattura, lesione dischi intervertebrali,
  - i) Traumatologia apparato articolare: distorsione, lussazione, lesione meniscale,
  - j) Traumatologia sistema muscolare: contrattura, contusione muscolare, strappo, stiramento, crampo,
  - k) Traumatologia apparato cardiocircolatorio: emorragia esterna, ferita, attacco cardiaco
  - l) Traumatologia sistema nervoso: svenimento
  - m) Il soffocamento e la manovra di Heimlich
  - n) Posizione laterale di sicurezza
- B.L.S.:
- o) GAS (valutazione attività respiratoria)
  - p) RCP (rianimazione cardiopolmonare)
  - q) MCE (massaggio cardiaco esterno)
  - r) MO.TO.RE. (movimento, tosse, respiro)

Città della Pieve 09/06/2022

*Elena Segnalì*  
*Matteo Silvestri*

La docente  
Prof.ssa Orazi Barbara

*Orazi Barbara*