

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Pablito Pietro Piras

CLASSE I C ANNO SCOLASTICO 2025-2026

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA ATTRAVERSO: -
CORSO PROLUNGATA IN REGIME AEROBICO, CORSO INTERVALLATA, CORSO CON
VARIAZIONE DI RITMO E DI DIREZIONE

- PERCORSI DI PRE- ATLETICA; PROGRESSIONI E SCATTI SU 5, 1, 20 E 30M,
ANDATURE. INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE ATTRAVERSO:
- ANDATURE GINNICHE: SKIPP DX E SX, CORSO CALCIATA DIETRO DX E SX, BALZI,
DOPPIO IMPULSO, PASSO SALTELLATO E GALOPPO LATERALE CORSO INCROCIATA
AVANTI E INDIETRO, SALTELLI, COORDINATI A MOVIMENTI DEGLI ARTI
SUPERIORI. - ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE,
CON LA PALLA MEDICA ; CIRCUITO A STAZIONI
- SVILUPPO DELLA MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE
ATTRAVERSO: -STRETCHING STATICO E DINAMICO;
- CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO; ESERCIZI DI REAZIONE MOTORIA;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE; ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPAZIO
TEMPORALE E OCULO-MANUALE

- ESERCIZI CON L'SPEEDLADDER
- PERCORSO DI COORDINAZIONE, DESTREZZA, AGILITA' E
RAPIDITA' AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA
- PALLAVOLO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI
INDIVIDUALI(BATTUTA,PALLEGGIO,
BAGHER, SCHIACCIATA) PARTITE
- TENNIS-TAVOLO: PARTITE
- DODGEBALL: REGOLAMENTO E PARTITE
- CALCIO: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI
- BASKET: REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI
- BASEBALL
- ATLETICA
- TAEKWONDO

TEORIA

- REGOLAMENTO DELLA PALESTRA E RELATIVE NORME DI SICUREZZA E DI
CONVIVENZA
- CIVILE
- REGOLAMENTO DEGLI SPORT PRATICATI
- CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI
- PICKEBALL

- PALLAMANO
- PALLAVOLO
- APPARATO LOCOMOTORE

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
PABLITO PIETRO PIRAS