

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE: _Laura Allegrezza

MATERIA: Scienze motorie

CLASSE 1C

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Il programma si è svolto sulla base del piano di lavoro delle classi prime

Preparazione fisica di base

Esercitazioni generali a carico naturale in forma aerobica, esercizi a corpo libero statici e dinamici.

Esercizi di coordinazione arti superiori, arti inferiori e combinati tra loro.

Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale.

Coordinazione ed equilibrio; elasticizzazione e trofismo delle principali catene muscolari.

Andature atletiche; stretching e slanci; prove in forma prevalentemente aerobica

Elementi di ginnastica, esercizi a corpo libero per migliorare la mobilità e la scioltezza articolare; potenziamento a carico naturale arti superiori e busto; esercizi in deambulazione; andature ginniche ; esercizi di rapidità, esercizi con la funicella per coordinazione spazio temporale

Atletica leggera Esercizi di preatletica;

corsa di resistenza; yo-yo test esercitazioni e verifica; corsa campestre, corsa di velocità

Giochi sportivi Fondamentali della Pallavolo palleggio, bagher , battuta dal basso, calcetto gioco completo

Teoria: approfondimenti : sistema scheletrico e sistema muscolare

Nelle lezioni sono stati approfonditi argomenti di educazione civica come l'educazione stradale con successiva valutazione

Libro di testo: G Fiorini, S Bocchi, S Coretti, E Chiesa. Più movimento slim Volume unico, casa editrice Marietti scuola

Roma lì 00/05/2024

*Il docente
(Prof. Tizio Caio)*