

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE: _Laura Allegrezza

MATERIA: Scienze motorie

CLASSE 2C

Preparazione fisica di base :

Esercitazioni generali a carico naturale in forma aerobica; allenamento a circuito; esercizi a corpo libero, esercizi di coordinazione arti sup, arti inf. e combinati tra loro. Esercizi di coordinazione con la bacchetta di legno. Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale. Coordinazione equilibrio; elasticizzazione e trofismo delle principali catene muscolari. Andature atletiche; stretching e slanci; prove intervallate con opportuni recuperi ed esercizi di respirazione; esercizi per la mobilità del rachide

Elementi di ginnastica Atteggiamenti variati in fase di volo; esercizi a corpo libero per migliorare la mobilità e la scioltezza articolare; esercizi per migliorare l'equilibrio statico e dinamico; potenziamento arti superiori e busto; esercizi in deambulazione; andature ginnastiche; esercizi di rapidità; esercizi con la funicella.

Atletica leggera Esercizi di preatletica; corsa di resistenza; test di Cooper ridotto esercitazioni e verifica; corsa campestre

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Pallavolo, Calcio a cinque, Badminton .

Teoria l'apparato cardiovascolare e l'apparato respiratorio, ed. civica i rischi del tabagismo

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