

# PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 1DS

A.S. 2024/25

DOCENTE: LEONARDO BUTTI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## CONTENUTI SVOLTI:

Potenziamento fisiologico:

1. a) Corse di breve e media durata
2. b) Andature pre-atletiche
3. c) Con gli attrezzi e a corpo libero
4. d) Circuiti a stazioni di lavoro
5. e) Esercizi di mobilizzazione articolare e stretching
6. f) Esercizi di potenziamento muscolare

Rielaborazione degli schemi motori:

1. a) Esercizi coordinativi generali e specifici
2. b) Esercizi respiratori
3. c) Esercizi di rilassamento
4. d) Esercizi spazio-temporali
5. e) Esercizi di equilibrio statico e dinamico
6. f) Esercizi con piccoli attrezzi
7. g) Esercizi con i tappeti

Conoscenza e pratica sportiva

Test di valutazione:

- Coordinazione
- Forza arti inferiori e superiori
- Resistenza

Fondamentali teorico-pratici individuali e di squadra dei seguenti giochi:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Atletica leggera
- Calcio

- Pallamano
- Frisbee
- Sport di combattimento: Lotta libera, Karate
- Scherma
- Ping Pong
- Hockey
- Tamburello
- Tiro con l'arco
- Crossfit
- Nuoto
- Scacchi

Argomenti teorici:

- Manovre di primo soccorso: blsd e ostruzione delle vie aeree
- Fondamentali dei vari sport

Arezzo, 05 Giugno 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Leonardo', with a stylized flourish at the end.