

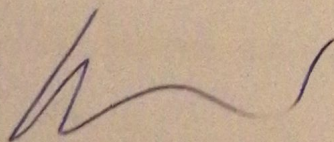
I.I. S. Buonarroti - Fossombroni - Arezzo
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Saverio Miro Classe :2 CAT Anno sc.: 202 - 202

Programma svolto ATTIVITÀ A CORPO LIBERO Misurazione delle proprie capacità fisiche (mobilità articolare, forza muscolare; test: salto in lungo da fermo, test: potenza dinamica arti inf., elevazione del busto). Esercizi di scioltezza articolare e muscolare svolti anche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi (bastoni, funicelle, spalliere,). Esercizi a carico naturale, Esercizi di coordinazione neuromuscolare. Esercizi di tono muscolare (test addominali e braccia). Esercizi in serie di potenziamento muscolare e delle grandi funzioni vitali (respirazione e circolazione sanguigna). Allungamento Posturale. ESERCITAZIONE CON PICCOLI ATTREZZI Funicella : varie combinazioni - PREATLETISMO GENERALE E ATLETICA Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate Esercizi per il miglioramento della corsa (TEST R. a V.). Condizionamento aerobico: corsa di resistenza (T. Cooper) ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA Affinamento dei fondamentali individuali Apprendimento dei fondamentali di squadra e cenni sui vari regolamenti tecnici: fondamentali e gioco: pallavolo; basket; calcetto; badminton. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport di squadra. CONOSCENZE TEORICHE Terminologia ginnastica Analisi e finalità degli esercizi svolti. Sedentarietà e Attività fisica. Educazione posturale. Apparato locomotore : muscoli

Arezzo, 28/5 25

L'insegnante



Gli/le allievi/e

Alele Galatti
Lina