

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

Classe: 4 ASIS

Indirizzo: ECONOMICO SPORTIVO

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. MARCO ROSADINI

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso l'utilizzazione della corsa su distanze programmate, con ritmo costante o alterno e attraverso i giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, eccentriche, pliometriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa.

Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilizzazione e stretching.

Gare e giochi di resistenza, forza e velocità.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Acquisizione di nuove abilità motorie e affinamento di quelle già possedute, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nella attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Esercitazioni di preacrobatica.

Giochi di squadra che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Le attività sono state svolte alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport: pallavolo, pallacanestro, badminton; ginnastica artistica, conoscenza teorico/pratica di alcuni sport minori, codificati e non.

PROGRAMMA TEORICO

Nozioni di primo soccorso: principali traumi della cute, dello scheletro, delle articolazioni, dei muscoli; principali emergenze; tecniche di BLSD (Basic Live Support Defibrillation).

Arezzo, giugno 2026

Docente
MARCO ROSADINI

Firma autografa

sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993"