

I.I.S. BUONARROTI/FOSSOMBRONI**Docente: Saverio Miro**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Anno sc. 2025 /2026 Classe **1[^]BCat****Programma svolto****ATTIVITÀ A CORPO LIBERO**

Misurazione delle proprie capacità fisiche (mobilità articolare, forza muscolare). Esercizi di scioltezza articolare e muscolare svolti anche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi (bastoni, funicelle, panche, spalliere). Esercizi a carico naturale, Esercizi di coordinazione neuromuscolare. Esercizi di tono muscolare (test addominali, potenza dinamica degli arti inferiori) Esercizi in serie di potenziamento muscolare e delle grandi funzioni vitali (respirazione e circolazione sanguigna). Allungamento Posturale.

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. V.). Condizionamento aerobico: corsa di resistenza (TEST COOPER).

ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA

Affinamento dei fondamentali individuali e gioco: pallavolo; dodgeball; basket; calcetto, badminton; Apprendimento dei fondamentali di squadra e cenni sui vari regolamenti tecnici: Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport di squadra.

CONOSCENZE TEORICHE

Terminologia ginnastica Analisi e finalità degli esercizi svolti, Stile di vita e salute dinamica. Apparato scheletrico (paramorfismi e dimorfismi). Sedentarietà , Educazione posturale.

Educazione civica: principi generali della sicurezza personale a scuola e all'aperto

Arezzo, 06/ 06 / 26

L'insegnante

Gli/le allievi/e

S.Miro