Buonarroti Fossombroni
Istituto di Istruzione Superiore

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
"BUONARROTI-FOSSOMBRONI"

MIM Ministero dell'Istruz e del Merito

Via XXV Aprile, 86 - AREZZO (AR) | Codice meccanografico: ARIS013007 | Codice fiscale: 80008840516 | Codice IPA: istsc_aris013007 TEL.: +39 0575 35911 | Web: www.buonarroti-fossombroni.edu.it | PEO: aris013007@istruzione.it | PEC: aris013007@pec.istruzione.it

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

Materia: Scienze Motorie e Sportive Anno sc. 2025 /2026 Classe **2^BCat**

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)
ATTIVITA 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, 06 / 06 / 26

L'insegnante S.Miro Gli/le allievi/e