

Prof. ssa Vittoria Trentanove

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

CLASSE 2^ SEZ. A

Docente di Scienze Motorie

CONTENUTI

- Esercizi di mobilizzazione generale per le principali articolazioni (coxo-femorale, scapolo-omerale, rachide)
- Esercizi di stretching generale
- Esercizi tecnici di base con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti di potenziamento generale e di coordinazione specifica
- Esercizi di preatletica: andature su tratti brevi
- Esercizi di potenziamento per gli arti superiori e inferiori a carico naturale o con piccoli attrezzi
- Potenziamento principali distretti muscolari
- Miglioramento dell'attività aerobica mediante corsa a ritmi blandi
- Fondamentali di giochi sportivi come la pallavolo, il badminton e il tennis tavolo
- Misurazioni metriche e cronometriche di test motori validi per la valutazione
- Conoscenza dei principali distretti muscolari deputati ai vari movimenti di normale riscontro durante le lezioni pratiche
- Tecniche di rilassamento globale e segmentario legate alla respirazione
- Esercizi per il miglioramento della postura
- Esercizi a corpo libero per il miglioramento della consapevolezza corporea
- Esercizi per l'equilibrio del bacino
- Campionato interno di pallavolo
- All'interno delle lezioni teoriche sono stati affrontati argomenti inerenti la postura, l'intelligenza motoria, stili di vita.

Educazione civica

Educazione stradale

Il programma fa riferimento al libro di testo in adozione

L'Insegnante

Vittoria Trentanove