

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024**

**CLASSE 1^ 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**

Fair play

Il programma fa riferimento al libro di testo in adozione

L'Insegnante

Vittoria Trentanove