

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

**DOCENTE:** \_Laura Allegrezza

**MATERIA:** Scienze motorie

**CLASSE 4C**

Il programma si è svolto sulla base di quanto stabilito dal piano di lavoro.

**Preparazione fisica** di base Esercitazioni generali a carico naturale in forma aerobica Elasticizzazione e trofismo delle principali catene muscolari Andature atletiche. Stretching e slanci. Prove intervallate ripetute e continue in forma prevalentemente anaerobica con opportuni recuperi ed esercizi di respirazione. Allenamento a circuito.

Esercizi per la mobilità del rachide.

**Ginnastica posturale** Esercizi a corpo libero Esercizi di coordinazione arti sup., arti inf. e combinati tra loro. Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale

**Elementi di ginnastica** : statici e dinamici, individuali, collettivi e a coppie.

Atteggiamenti variati in fase di volo Esercizi a corpo libero per migliorare la mobilità e la scioltezza articolare Esercizi per migliorare l'equilibrio statico e dinamico. Serie di saltelli alle funicelle in progressione di difficoltà Rafforzamento arti superiori e busto. Esercizi in deambulazione, Andature ginniche

**Atletica leggera** Esercizi di rapidità, andature, corsa test di cooper ridotto, salto in alto fosbury, Corsa di resistenza ; esercitazioni e verifica, corsa campestre

Conoscenza e pratica delle attività sportive Pallavolo, Calcio a cinque, Badminton

**Teoria:** La postura ,Il doping: origini, sostanze dopanti, stimolanti del sistema nervoso centrale. varie tematiche legate alla disciplina. il consumo delle sostanze dopanti e delle droghe.

*Libro di testo:* G Fiorini, S Bocchi, S Coretti, E Chiesa. Più movimento slim Volume unico, casa editrice Marietti scuola