

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE "G. GALILEI"
AREZZO

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 2 sez F

Elena Zandrelli

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

POTENZIAMENTO CAPACITA'CONDIZIONALI

Attività per l' incremento della **RESISTENZA** attraverso :

- 1) Corse di media durata
- 2) Circuiti

Attività per l' incremento della **FORZA** attraverso :

- 1) Esercizi a carico naturale
- 2) Esercizi utilizzando la resistenza del compagno
- 3) Esercitazioni di pliometria
- 4) Circuiti di forza resistente

Attività per conoscere e stimolare la **VELOCITA'** attraverso :

- 1) Circuiti
- 2) Ripetute e allunghi
- 3) Corse a navetta
- 4) Cambi di velocità e di senso

Attività per l' incremento della **MOBILITA' ARTICOLARE** attraverso :

- 1) Esercizi attivi
- 2) Esercizi passivi
- 3) Esercizi di allungamento catene cinetiche

RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI :

- 1) Circuiti di coordinazione dinamica generale
- 2) Attività di coordinazione occhio mano e occhio piede
- 3) Attività con stimolazioni sensoriali
- 4) Studio della propria postura nella statica e nella dinamica (nel rapporto con la gravità)

GIOCHI DI SQUADRA: Pallavolo, Pallamano, basket e calcetto

- 1) Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra
- 2) Attività di gioco

TEORIA:

Educazione alla salute

- 1) ASCOLTO POSTURALE
- 2) LINGUAGGIO DEL CORPO
- 3) EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Educazione Civica

1)PRIMO SOCCORSO/ **PROGETTO “AREZZO CUORE” BLSD**

Didattica orientativa (5 moduli)

Progetto Io ti Rispetto

Il capitano dell'Arezzo Calcio Settembrini in Sala Conferenze , insieme ad un mediatore, hanno eseguito una lezione sul Fair Play, fra gli argomenti trattati hanno parlato della storia dell'Heysel;

Sport individuali e di squadra

1)Ginnastica

2)Pallavolo

Arezzo 10/ 06/ 2024

PROF. Zandrelli Elena

ALUNNI