

**ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE "G. GALILEI"  
AREZZO**

**PROGRAMMA SVOLTO**

---

**Classe 4 sez CBS**

**Elena Zandrelli**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

**POTENZIAMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI**

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

- 1) Corse di media durata
- 2) Circuiti
- 3) Attività individuali e in gruppo con la funicella

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

- 1) Esercizi a carico naturale
- 2) Esercitazioni di pliometria
- 3) 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
- 4) Es di rieducazione posturale

**RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI :**

- 1) Circuiti di coordinazione dinamica generale
- 2) Attività di coordinazione occhio mano e occhio piede
- 3) Studio della propria postura nella statica e nella dinamica ( nel rapporto con la gravità ). Esercizi di rieducazione posturale

**GIOCHI DI SQUADRA:** Pallavolo, Basket , Pallamano , Calcetto

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

## TEORIA

- .1) ASCOLTO POSTURALE e studio della propria postura .
- 2) PRIMO SOCCORSO/ **PROGETTO “AREZZO CUORE” BLSD**
- 3) SICUREZZA IN PALESTRA
- 4) CAPACITA' COORDINATIVE
- 5) MUSCOLI E MOVIMENTO
- 6) LE DIPENDENZE

### **EDUCAZIONE CIVICA:**

Educazione alla Salute

Contrasto alle dipendenze

Arezzo 10/ 06/ 2024

PROF. ZANDRELLI ELENA.

ALUNNI