

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

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

**Classe 5 sez AET
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). Esercizi di rieducazione posturale

GIOCHI DI SQUADRA: Pallavolo, Basket , calcetto, Pallavolo .

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

TEORIA

- 1) ASCOLTO POSTURALE e studio della propria postura . Concetto di paramorfismo e dismorfismo
- 2) PRIMO SOCCORSO/ **PROGETTO “AREZZO CUORE” BLS**
- 3) LE CAPACITA'CONDIZIONALI E ALLENAMENTO
- 4) FORZA
- 5) VELOCITA'
- 6) RESISTENZA
- 7) FLESSIBILITA'

EDUCAZIONE CIVICA:

ETICA SPORTIVA - FAIR PLAY
EDUCAZIONE ALIMENTARE

Arezzo 10/06/2023

PROF. Elena Zandrelli

ALUNNI