

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/2024 - Classe 3 OPE

Insegnante: Prof.ssa **Raffaelli Ilaria**

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO:

- Esercizi di stretching
- Esercizi di scioltezza articolare

ESERCIZI ELEMENTARI:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative:

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della resistenza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della velocità
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo dell'equilibrio

ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI:

- Esercizi con le funicelle per il potenziamento degli arti inferiori, per sviluppo della resistenza dell'apparato cardiocircolatorio, senso del ritmo e dello spazio.
- Esercizi con palla medica per il potenziamento dei muscoli degli arti superiori ed inferiori
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e per il rafforzamento e consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercizi con la palla per il miglioramento delle abilità necessarie allo sviluppo dei fondamentali dei vari giochi sportivi.
- Esercizi a carico naturale con TRX per lo sviluppo della forza

GIOCHI SPORTIVI:

- Pallavolo
- Calcio tennis
- Calcio a 5
- Calcio a 8
- Badminton
- Tennistavolo
- Dodgeball

TEORIA:

- BIs protocollo
- Attività pratica su manichino didattico
- Il sistema muscolare, tipi di muscoli, le proprietà del muscolo, tipi di contrazione muscolare

Il Docente

Ilaria Raffaelli

Rappresentanti di classe