



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MARGARITONE"
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "MARGARITONE"
:Via Fiorentina, 179 - 52100 AREZZO

PROGRAMMA SVOLTO

Docente RAUSSE VIRGINIA

Disciplina SCIENZE MOTORIE

Classe 3OPO Anno Scolastico 2023/2024

LIVELLI DI PARTENZA:

- Attraverso l'esecuzione di proposte di gioco sportivo, e test motori sono state definite le situazioni di partenza dei singoli alunni.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO:

- Esercizi di stretching
- Andature di passo, andature di corsa, balzi saltelli sul posto e in tutte le direzioni anche con cambi di fronte
- 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 in circuiti o a stazioni 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.

GIOCHI SPORTIVI:

- Pallavolo
- Calcio tennis
- Calcio a 5
- Dodgeball
- Badminton
- Basket

TEORIA:

- Pronto soccorso e traumatologia
- Bls protocollo covid

PROGETTI:

- Bls Progetto Arezzo Cuore

Arezzo, 01.06.2024

Firma del docente _____

Firma degli Alunni _____