

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2022/2023 - Classe 3 VM

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 piccoli pesi, palla medica per il potenziamento dei muscoli degli arti superiori ed inferiori, anche con TRX
- 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
- Badminton
- Basket
- Pallamano

TEORIA

- Bls protocollo
- Pratica manovre di primo soccorso su manichino didattico
- LA CLASSE PARTECIPA AL MODULO: "EDUCAZIONE STRADALE", con l'intervento degli operatori specializzati della Polizia Municipale di Arezzo.
- Il sistema muscolare: tipi di muscoli, proprietà del muscolo, tipi di contrazione muscolare.

Il Docente

Ilaria Raffaelli

Rappresentanti di classe
