

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024 - Classe 4 EMB

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 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, utilizzo del TRX
- 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.

GIOCHI SPORTIVI:

- Pallavolo
- Calcio tennis
- Badminton
- Basket
- Tennistavolo
- TORNEO INTERCLASSE CALCIO A 8

TEORIA:

- BIs teoria
- RCP su manichino didattico
- Il sistema muscolare: tipologia di muscoli, le proprietà del muscolo, tipi di contrazione muscolare

La Docente

Ilaria Raffaelli

Rappresentanti di classe
