

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024 - Classe 4 MA**

Insegnante: Prof.ssa **Raffaelli Ilaria**

### **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
- 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 di respirazione per favorire il rilassamento corporeo

### **ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI:**

- Esercizi con il TRX 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.

### **GIOCHI SPORTIVI:**

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

### **TEORIA:**

- Bls teoria
- RCP su manichino didattico
- Il sistema muscolare: tipi di muscoli, le proprietà del muscolo, tipologie di contrazione muscolare
- La classe è stata partecipe dell'incontro con la federazione italiana arbitri

### **PROGETTO UDA: LA BICICLETTA:**

- Le quattro fasi della pedalata, le articolazioni coinvolte, i gruppi muscolari coinvolti nelle 4 fasi

La docente

I rappresentanti di classe

---

