



**PROGRAMMA svolto
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
(progetto Arti marinaresche)**

classe 1C anno scolastico 2024-25

Prof: Dimitri Ricci

Attività pratica:

Potenziamento Fisiologico e articolare attraverso il miglioramento delle capacità condizionali attraverso circuiti, corsa lenta, corsa con variazioni di ritmo, sprint.
Tecniche di stretching statico e dinamico

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, potenziamento della muscolatura degli arti inferiori, della muscolatura addominale, dorsale e lombare per consolidare le difese contro eventuali paramorfismi

Rielaborazione degli schemi motori attraverso esercizi di coordinazione e preatletica

Tecniche di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo

Attività presportive e sportive di squadra:

Corsa, salto in lungo, sprint, partenze, ostacoli, staffetta
conoscenza e pratica della pallavolo, pallacanestro, calcetto, fondamentali individuali, conoscenza dei vari regolamenti
Attività integrativa di ping pong
Test di valutazione Forza arti inferiori, muscolatura addominale e delle braccia. Test di velocità e resistenza corsa

Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

Attività teoriche svolte in classe: attraverso terminologia specifica della disciplina, apparato scheletrico, apparato muscolare
Cenni sulla corretta alimentazione

Per il progetto di arti marinaresche: terminologia marinaresca, parti di un'imbarcazione, movimenti, punti cardinali, orientamento, rosa dei venti.

I cavi, struttura ed uso: i nodi marinareschi

Costruzione del quadretto nautico

Il timone, effetti evolutivi

Il remo, i comandi di voga, tecnica di voga

Le attività sono state svolte in palestra e nelle zone predisposte esterne

Per il progetto, aula di arti marinaresche

Progetto vela uscita di fronte al porto di Viareggio con imbarcazione della Lega Navale Viareggio

Per presa visione i rappresentanti di classe

Il docente Dimitri Ricci

