



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

classe 3A Caelog anno scolastico 2024-25

Prof: Dimitri Ricci

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, con piccoli sovraccarichi, 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:

Atletica leggera, corsa di fondo, veloce, salto in lungo
conoscenza e pratica della pallavolo, pallacanestro, calcetto

Gioco boxe

Attività integrativa di pingpong.

Conoscenza dei vari regolamenti

Tests: forza arti inferiori e superiori, addominali, corsa di velocità e resistenza

Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

Attività Teorica: terminologia specifica della disciplina

Apparato muscolo scheletrico

Traumatologia e primo soccorso

I principi nutritivi, consigli per una corretta alimentazione. Approfondimenti sulla teoria dell'allenamento sportivo, effetti dell'allenamento sull'organismo

Effetti del doping sull'organismo e la pratica sportiva

Visione filmati inerenti agli argomenti sopra esposti

Le attività pratiche sono state svolte in palestra e spazi esterni predisposti

Per presa visione i rappresentanti di classe

Il Docente
Dimitri Ricci

