



**PROGRAMMA svolto**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**(progetto arti marinesche)**  
**classe 5ACN 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  
Attività integrativa di pingpong.  
Gioco boxe  
Conoscenza dei vari regolamenti  
Fairplay  
Primo soccorso, utilizzo BLS

**Tests:** forza arti inferiori e superiori, addominali, corsa 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 campo calcetto esterno

Per presa visione i rappresentanti di classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il Docente  
Dimitri Ricci





