



PROGRAMMA svolto  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
( progetto Arti marinesche)

classe 1C anno scolastico 2022-23  
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:**

conoscenza e pratica della pallavolo, pallacanestro, calcetto (per quanto possibile prima dell'infortunio personale), fondamentali individuali, conoscenza dei vari regolamenti

Attività integrativa di ping pong

Test di valutazione Forza arti inferiori, muscolatura addominale e delle braccia

**Attività di arbitraggio** degli sport individuali e di squadra.

**Attività teoriche svolte in classe e attraverso:** terminologia specifica della disciplina, apparato scheletrico, apparato muscolare

Cenni sulla corretta alimentazione

**Per il progetto di arti marinesche:** 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

Per il progetto, aula di arti marinesche

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

Per presa visione i rappresentanti di classe

MATteo Verrone  
Lorenzo Polini

Il docente Dimitri Ricci  
*Dimitri Ricci*