



**PROGRAMMA svolto
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
(progetto arti marinesche)
classe 2C anno scolastico 2019/20
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(quanto possibile),
fondamentali individuali

Test pratici di valutazione forza arti inferiori, superiori, addominali

Attività integrativa di pingpong.

Conoscenza dei vari regolamenti

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.

Le attività pratiche sono state svolte in palestra

Per presa visione i rappresentanti di classe

Il Docente
Dimitri Ricci

