



**PROGRAMMA svolto
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
(progetto arti marinesche)
classe 2C anno scolastico 2023-24
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, fondamentali individuali
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, cardiocircolatorio

Traumatologia e primo soccorso

I principi nutritivi, consigli per una corretta alimentazione. Cenni sulla teoria dell'allenamento sportivo

Attività di voga in barca a remi

Progetto vela

Le attività pratiche sono state svolte in palestra e campo calcetto

Per presa visione i rappresentanti di classe

Matteo Verona
Emmanuel Mattucci

Il Docente
Dimitri Ricci

Dimitri Ricci