

## **Programma svolto scienze motorie**

**DOCENTE: Alessia Sara Greco**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: I AIT INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONE      A.S. 2023/2024**

### **CONTENUTI:**

Si riportano di seguito le attività svolte:

#### **Pratica :**

- Salto in lungo da fermo
- Corsa veloce 30 metri
- Miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica: Circuito allenante la resistenza , la velocità, la coordinazione
- Esercizi di preatletismo
- Esercizi di mobilizzazione del capo, del busto, arti inf. e sup., singoli, dalle posizioni di seduti, in ginocchio, decubito supino, prono e laterale.
- Stretching
- Affinamento delle funzioni neuro-muscolari, sviluppo delle capacità coordinative e di equilibrio
- Pallavolo: fondamentali palleggio, bagher, battuta
- Esercizi di potenziamento per gruppi muscolari

#### **Teoria:**

- Paramorfismo e dismorfismo
- Sport, regole e Fair Play

**Il Docente** \_\_\_\_\_  
firmato a mezzo stampa ex art. 3 co. 2 del d.l.vo 39/93