

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Prof. TONDINI ALBERTO

## **4^ B.L.C.**

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza delle attività sportive.

### **POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE**

Esercizi di potenziamento a carico naturale  
Esercizi di postura  
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative  
Esercizi individuali a corpo libero.  
Esercizi di flessibilità articolare attiva e passiva

### **ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

Attività all'aria aperta.  
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto e palestra di Monteoliveto.  
Lezioni pratiche camposcuola.

### **PROGRAMMA TEORICO**

Le qualità motorie: capacità condizionali e coordinative.  
I meccanismi energetici.  
Le discipline dell'atletica leggera.  
Le Paralimpiadi.  
Traumi da sport e primo soccorso.  
L'alimentazione e la piramide alimentare.  
Programmazione una seduta di allenamento.

Valutazione Pratiche.

Test sui fondamentali di pallavolo, basket, funicella, esercizi con scaletta, balzi.

08 Giugno 2023

Firma docente

Prof. Tondini Alberto