

**Programma svolto: SCIENZE MOTORIE**  
**referito a : LEZIONI E CONTENUTI**

**CLASSE : PRIMA F**

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Via Della Fonte 9 -00015 Monterotondo (Roma)

<https://www.liceopeanomonterotondo.edu.it/>

<b>BLOCCHI TEMATICI</b>	<b>ARGOMENTI</b>
TEST  PRATICI	TEST FLESSIBILITA' SIT AND REACH
	TEST DI FORZA - DINAMICA : LANCIO DEL PESO (PALLA MEDICA)
	TEST COORDINAZIONE E VELOCITA' MOTORIA CON PICCOLI ATTREZZI IN UNITA' DI TEMPO (CORDA)
INTERVENTI TEORICI	CENNI SU APPARATI E SISTEMI DEL CORPO UMANO INERENTI ALLE SPIEGAZIONI ED ALL'ESECUZIONE DELLE ESERCITAZIONI
	EDUCAZIONE ALLA SALUTE
	TERMINI TECNICI DI LINGUAGGIO SPORTIVO
ATTIVITA' SPORTIVE ED  ESERCITAZIONI PRATICHE	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO GENERALE
	PREPARAZIONE ATLETICA AI SALTI , AI LANCI , ALLA CORSA DI VELOCITA' E RESISTENZA . ATTIVITÀ ED ESERCIZI ESEGUITI IN VARIETÀ DI AMPIEZZA E DI RITMO E IN SITUAZIONI SPAZIO TEMPORALI VARIABILI
	PRINCIPALI REGOLE FONDAMENTALI DEI SPORT DI SQUADRA
	PALLAVOLO, CALCIO ,PING PONG PALLACANESTRO
	PROGETTO : NUOTO A SCUOLA ( 10 LEZIONI DA 2 ORE )
	CIRCUIT TRAINING PLIOMETRIA, BALZI ,ANDATURE ATL.LEGGERA
	GIOCHI DI SQUADRA ,POTENZIAMENTO ADDOMINALI

	<p>ESERCITAZIONI POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI BURPEE , ESERCIZI A CARICO NATURALE, ESERCITAZIONE SULLA FLESSIBILITA'</p> <hr/> <p>WALL BALL : TRAINING FUNZIONALE IN SEMI ACCOSCIATA CON LANCIO DELLA PALLA 3KG AL MURO CON VARIAZIONI SPECIFICHE E METODOLOGICHE</p> <p>BATTLE ROPE : TRAINING FUNZIONALE DI POTENZIAMENTO DELLA FORZA E DELL 'ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE CON CORDA SPECIFICA DIAMETRO 36 MM E LUNGHEZZA 12 METRI</p> <p>SPALLIERA :ESERCITAZIONE SVILUPPO MUSCOLARE , FLESSIBILITÀ E POSTURA ( CON BARRA PER TRAZIONI E TRX)</p> <p>BALANCE BOARD : ESERCIZI DI EQUILIBRIO E PROPRIOCEZIONE BIPODALICO E MONOPODALICO</p>
--	--

PROF SCIENZE MOTORIE

LUCA IOMMI

Monterotondo 30 maggio 2023