

# Programma Scienze Motorie 5 F a.s. 2023/2024

Docente: Pecora Antonella

## **1° TRIMESTRE**

- Esercizi di potenziamento generale eseguiti a carico naturale e con carichi di intensità crescenti.
- Esercizi di miglioramento della mobilità articolare e della coordinazione generale.
- Esercizi di stretching e di controllo tonico.
- Esercizi di sensibilizzazione e specifici: funicella
- Esercizi di miglioramento della funzione cardio-circolatoria.
- Circuiti e percorsi con piccoli e grandi attrezzi.
- Test sulla coordinazione, resistenza, agilità.
- Pallavolo: consolidamento dei fondamentali individuali
- Esercizi per il miglioramento della funzione respiratoria.
- Esercizi per il miglioramento della flessibilità.
- Test: addominali semplici, funicella.

## **2° PENTAMESTRE**

- Esercizi di miglioramento della funzione cardiocircolatoria, respiratoria, del potenziamento muscolare.
- Esercizi di miglioramento della coordinazione generale e della mobilità articolare
- Pallavolo: fondamentali individuali, gioco di squadra.
- Calciotto: trasporto con la palla, passaggio, gioco di squadra.
- Test: salto in lungo da fermi, potenziamento , resistenza
- Teoria: storia delle Olimpiadi, alimentazione sana ed equilibrata, movimento e linguaggio del corpo, la comunicazione verbale e non verbale.
- Atletica: esercizi preatletici, resistenza, velocità
- Esercizi di stretching, yoga, beach tennis, tennis tavolo

Roma 15/05/2024

La Docente

Antonella Pecora