



**ANNO SCOLASTICO: 2022/23**

**CLASSE:1G**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Mauro Riccò**

### Programma svolto

Nell'anno scolastico 2022/2023, nella classe 1<sup>a</sup> sez. G, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

#### Argomenti Pratici

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio.
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- Esercizi a circuito
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.
- Badminton
- Freesbe
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati.
- Test motori: salto in lungo da ferma ,lancio palla medica

#### Argomenti teorici:

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato muscolare
- Alimentazione
- Le dipendenze, doping

firma,06-06-2023

Prof. Mauro Riccò