



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE UMANE  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **CLASSE 3A ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

#### **Attività pratiche**

- Vari tipi di andature
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare sui vari piani a corpo libero; esercizi dinamici attivi e stretching
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli carichi
- Esercizi di condizionamento organico e miglioramento, rispetto alle capacità individuali, della resistenza aerobica
- Esercizi semplici o complessi, in forma statica o dinamica, per il miglioramento della coordinazione generale e intersegmentaria
- Grandi attrezzi: traslocazioni a spirale, in diagonale, verticale e orizzontale al quadro svedese
- La capovolta in avanti con variazioni partenza e arrivo
- Giochi sportivi: il gioco della pallavolo
- Giochi sportivi: esercitazioni libere individuali e in gruppo

#### **Attività teoriche**

- La mobilità articolare; i fattori che la influenzano
- Metodiche per allenare la mobilità articolare: esercizi attivi, passivi, di allungamento o stretching
- Regole di sicurezza per lo stretching
- Movimenti corporei e terminologia specifica

#### **Educazione civica**

- Il Plogging: tipo di attività, come e dove è nata, come si svolge, equipaggiamento e attrezzature necessarie, funzioni e benefici, regole da osservare, diffusione in Italia e nel mondo

LA DOCENTE

Macomer 11.06.2023

Prof.ssa Paola Zampa