

## **PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL DOCENTE**

**Anno scolastico 2023 – 2024**

**Classe 2 sez. A Liceo Artistico**

**Materia di insegnamento: Scienze Motorie      Docente: Marco Galderisi**

- Miglioramento capacità cardio respiratoria con attività a regime aerobico;
- Potenziamento muscolare generale eseguito attraverso esercizi a carico naturale;
- Esercizi di preatletica per il miglioramento della corsa;
- Incremento della mobilità articolare e muscolare (esercizi attivi,passivi,stretching ) ;
- Tecnica e pratica della Pallacanestro\_: Regolamento della pallacanestro - Tecniche di tiro a canestro
- Tecnica e pratica della Pallavolo: Esercizi per impostare e apprendere il palleggio e suoi difetti più frequenti; bagher - Battuta da sopra e da sotto
- Tecnica e pratica del Tennis tavolo
- Salto con la funicella : Esercizi di coordinazione arti inferiori e superiori
- Esercizi di coordinazione spazio temporale tramite l'ausilio di bocce piatte
- Esercizi di equilibrio da seduti su fitball
- Effettuazione in di test attitudinali standardizzati comprendenti: Forza, Resistenza, Velocità, Mobilità articolare, e Abilità specifiche con giochi con la palla. Regole fondamentali del gioco e concetti.
- Teoria: Teoria sulle varie tecniche di stretching
- Educazione civica: Sostenibilità ambientale – Danni da Fumo di sigaretta – Effetti dell'alcol

**Velletri 06/06/2024**

**L'insegnante prof. Marco Galderisi**

---