

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024-25

Classe **1B** ITET Benedetti

Prof. **Ristori Fabio**

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Ore settimanali: **2**

PROGRAMMA SVOLTO:

- **ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE:** principi base della fase di riscaldamento nell'attività fisica e nelle varie discipline sportive.
- **CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE:** esercizi/esercitazioni per allenare la forza.
- **MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE:** esercizi con obiettivo l'aumento del rom delle varie articolazioni.
- **GIOCHI SPORTIVI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA.**
- **TEORIA E TECNICA DI VARIE DISCIPLINE SPORTIVE** (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Futsal, Padel, Badminton, Dodgeball, Tennis tavolo).
- **BLS D:** teoria e tecnica delle manovre "salvavita" in caso di arresto cardiaco e di ostruzione delle vie aeree.

Porcari, 09/06/2025

GLI ALUNNI (1B)

.....

.....

IL DOCENTE

Fabio Ristori