

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Anno scolastico 2023 /2024**

**Classe 4 F OTTICO**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

Sono state effettuate durante l'arco dell'anno varie esercitazioni pratiche:  
Esercizi a corpo libero eseguiti sul posto e in deambulazione.  
Esercizi di coordinazione dinamico generale.  
Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica.  
Esercizi di mobilizzazione articolare.  
Esercizi di potenziamento muscolare del corpo e in particolare degli arti e degli addominali.  
Piegammenti sulle braccia, addominali, plank, squat statici  
Corsa piana e andature varie.  
Esercizi propedeutici ai grandi giochi sportivi:  
Pallavolo, calcio, pallamano, tennis tavolo e tennis.  
Regolamenti e punteggi dei giochi sportivi trattati.  
Tabagismo e cenni di primo soccorso, prevenzione dei traumi nello sport.

**Catania 05/06/2024**

**Insegnante**

**Prof.ssa Claudia Vinciguerra**