

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

Anno Scolastico 2024/2025

Classe 3 E

Il programma di questo anno scolastico ha avuto uno svolgimento che è stato indirizzato alla ricerca di un sufficiente livello di autonomia nella gestione della motricità individuale e di gruppo.

Le capacità condizionali e le capacità coordinative sono state sviluppate con esercitazioni a carico naturale e con attività sportive quali, Pallavolo, Calcio a cinque, Basket, Ping Pong , per educare e motivare gli studenti al movimento e all'autocontrollo.

Il gioco di per sé propone sempre situazioni varie in modo da migliorare la coordinazione, la destrezza, gli elementi tecnici, inoltre facilita la comunicazione con gli altri, il controllo dei propri stati emotivi in ogni situazione e fa acquisire capacità di riflessione e di concentrazione.

Sono stati inoltre trattati argomenti teorici : l'organizzazione del sistema muscolare, il muscolo scheletrico, le fibre muscolari, il lavoro muscolare , La graduazione della forza, il meccanismo di produzione energetica, le vie di produzione dell' ATP, l'economia dei diversi sistemi energetici , I muscoli della fascia addominale , Gli estensori profondi della colonna, i muscoli anteriori del collo, i muscoli del dorso, i muscoli dell'arto superiore e del petto, i muscoli dell'arto inferiore .

Gli alunni

L'insegnante