

## **Programma svolto**

### Parte teorica:

L'apparato scheletrico. Nomenclatura dei principali muscoli scheletrici.  
L'apparato muscolare. Nomenclatura delle principali ossa del corpo umano.  
I paramorfismi e i dismorfismi.  
I principali traumi muscolari e il primo soccorso.  
Incontro sulla "Donazione del sangue".  
Incontro sui "Campioni della memoria ai tempi del nazismo".

### Parte pratica:

Progetto di Autodifesa tenuto da istruttori qualificati.

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature e anche giochi tradizionali.

Stretching ed esercizi di tonificazione muscolare a corpo libero , singolarmente, a coppie e a gruppi.

Esercizi per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: andature varie quali skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Allunghi e scatti.

Esercizi di preacrobatica e alla spalliera.

Uso delle corde per l'incremento della capacità aerobica e anaerobica, la coordinazione e la forza degli arti inferiori. Saltelli di vario tipo, avanti, indietro, con incrocio e a tempo.

Acquisizione delle principali regole e dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle seguenti discipline sportive: pallavolo, tennis tavolo, calcetto, softball, pallatamburello, pallamano, ultimate frisbee, tennis, badminton. In particolar modo è stata effettuato il gioco di squadra della pallavolo, avendo potuto svolgere le lezioni principalmente nella palestra Foiss ,dotata di regolare campo , rete ,nonché palloni messi a disposizione dalla palestra stessa.

Effettuazione di partite e mini tornei anche con altre classi nella stessa ora di lezione.

Utilizzo di circuiti misti a coppie, per la valutazione della destrezza ,delle capacità coordinative, e degli schemi dei giochi sportivi realizzati durante l'anno scolastico.

Percorsi di trekking nelle adiacenze dell'Istituto.

Firenze, 10 giugno 2024

L'insegnante

Eloisa Guarneri