

# **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024/2025**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: RACHID GEARA

INDIRIZZO: SCENOGRAFIA/ DISCIPLINE SCULTOREE CLASSE 3 SEZ: E

—

## **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte 48

## **Unità didattiche svolte:**

\_\_\_prima fase

Valutazione iniziale delle capacità condizionali e coordinative degli alunni attraverso vari test motori:  
Test di cooper, illinois agility test, plank, piegamenti sulle braccia , sit and reach,

test della cicogna

\_\_\_Seconda fase;

Esercizi di stretching statico e dinamico.

- Esercizi di mobilità articolare .
- Potenziamento fisiologico: migliorare e aumentare gradualmente la durata e l'intensità della funzione cardio-circolatoria
- Sviluppare la forza muscolare attraverso esercizi di potenza a copro libero e con piccoli attrezzi ( , manubri. trx, bilancieri.)
- Rielaborazione degli schemi motori, integrare schemi motori già esistenti.
- Core training e Core stability
- Sport di squadra ( pallavolo, pallacanestro,,badminton)
- Allenamento funzionale
- Cenni sull'alimentazione, fabbisogno calorico, rispettare i macronutrienti, Falsi miti sul mondo del fitness, palestre ed alimentazione.

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze,13/06/2025

Docente

**RACHID GEARA**

