

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: RACHID GEARA

INDIRIZZO: AUDIOVISIVO E MULTIMEDIALE CLASSE 5 SEZ: D

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte 26

Unità didattiche svolte:

 prima fase
Valutazione iniziale delle capacità condizionali e coordinative degli alunni attraverso vari test motori

 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 corpo 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, 11/05/2025

Docente

RACHID GEARA



A handwritten signature in cursive script, reading 'Rachid Geara', is written over a horizontal line. A diagonal line is drawn across the signature from the top right to the bottom left.

