**ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE "L. DA VINCI" PARMA**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**Classe V Sez A Biotec. Sanitarie**

**A.S. 2022/2023 Ins. Margherita Galfano**

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :**

\*Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo della resistenza aerobica : corse a regime aerobico, a ritmo uniforme e variato, andature miste.

\* Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (esercizi a carico naturale, utilizzo di macchine fitness con carichi aggiuntivi di entità adeguata, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, resistenza allo sforzo e velocità esecutiva)

\*Sviluppo della mobilità articolare

Esercizi di mobilità: attiva e statica ( STRETCHING)

Esercizi di mobilità dinamica. Incremento mobilità delle singole articolazioni Consolidamento della massima escursione articolare

\*Sviluppo della velocità e varie forme di reattività.

Esercizi di preatletismo generale

**CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.

**CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA’ SPORTIVE.**

**Giochi sportivi**

* Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali, applicazione delle regole in semplici situazioni di gioco .
* Pallacanestro: tecnica dei fondamentali individuali e loro applicazione in situazione di gioco, conoscenza e applicazione delle regole.
* Tennis tavolo: fondamentali individuali
* Calcio fondamentali individuali.
* Tiro con l'Arco : Posizionamento, trazione e mira ,rilascio

**Programma teorico Educazione Civica:**

Gli effetti benefici del movimento: La salute dinamica e i rischi della sedentarietà

.

Parma, 20/05/2023

L’insegnante

**Gli alunni Margherita Galfano**