

# **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Per la classe 5Alog  
Anno scolastico 2022/2023*

## Contenuti pratici

- a) Esercizi degli arti e del busto, semplici e combinati a corpo libero;
- b) Esercizi di irrobustimento generale con utilizzo di piccoli attrezzi;
- c) Potenziamento specifico nella palestra attrezzata "fitness";
- d) Esercizi ai grandi attrezzi;
- e) Giochi sportivi: pallavolo, tennis-tavolo, badminton, ultimate frisbee, pallacanestro, calcio a 5
- f) Test di valutazione (capacità condizionali e coordinative);
- g) atletica leggera: velocità e partenza dai blocchi, salto in alto

## Contenuti Teorici

- a) Educazione civica: Allenamento e benessere
- b) Regole di gioco sport di squadra affrontati

Parma 10/05/2023  
GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE  
Nicola Cancellara