

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

***Per la classe 5Bbs
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
- 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) Fisiologia del muscolo, meccanismo di contrazione muscolare ed energetica muscolare
- c) Anatomia e fisiologia del cuore e adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio all'esercizio fisico
- d) Regole di gioco sport di squadra affrontati

Parma 10/05/2023

GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE
Nicola Cancellara