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

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**Classe V Sez B INFORMATICA**

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

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :**

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

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

\*Sviluppo della mobilità articolare

Esercizi di mobilità attiva ,statica ( STRETCHING)

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

\*Sviluppo 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 e svolgimento del gioco in forma globale .

**Programma teorico**

Traumatologia sportiva e primo soccorso

Apparato scheletrico: Colonna Vertebrale. Le regioni del rachide e le loro caratteristiche

La Postura e i difetti posturali : Paramorfismi e Dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori

Effetti fisiologici dell'allenamento: La condizione fisica e i mutamenti strutturali e funzionali.

Teoria e metodologia del riscaldamento.

Lo Stretching

Gli effetti benefici del movimento: La salute dinamica e i rischi della sedentarietà( Educ. Civica)

La Pallacanestro: Storia, caratteristiche ,regole e fondamentali del gioco

La Pallavolo: Storia, caratteristiche, regole e fondamentali

I Giochi Olimpici : Le Olimpiadi antiche e moderne

Parma, 20/05/2023

Gli alunni L’insegnante

**Margherita Galfano**