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

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**Classe V Sez A Biotec. Sanitarie**

**A.S. 2023/2024 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.
* Badminton

**Programma teorico:**

1. Traumatologia sportiva e Primo Soccorso
2. Il Riscaldamento muscolare e lo Stretching
3. Effetti fisiologici dell’Allenamento
4. Apparato scheletrico: Colonna vertebrale
5. La Postura e i difetti posturali: Paramorfismi e Dismorfismi
6. I giochi Olimpici: Olimpiadi antiche e moderne
7. Giochi sportivi: Regolamento e tecnica della Pallavolo e Pallacanestro

**Educazione Civica:**

Diversità , identità e senso di appartenenza al territorio: esperienza al Parco Nazionale dell’Appennino Tosco Emiliano MAB UNESCO

.

Parma, 30/05/2024

L’insegnante

**Gli alunni**

**Margherita Galfano**