



Via Toscana, 10 - 43122 PARMA - Tel 0521266511 - Fax 0521266550 - e-mail itis@itis.pr.it - cf.80007330345 - PRTF010006

## **PROGRAMMA PRATICO DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 5<sup>a</sup>A LOGISTICA**

**anno scolastico 2023/2024**

### **1) Riscaldamento generale con esercizi di :**

- Stretching a carico della muscolatura generale;
- Mobilizzazioni delle più importanti articolazioni (scapolo-omeroale, coxo-femorale, tibio-tarsica);
- Potenziamento dei vari distretti muscolari (addominali - arti superiori – arti inferiori);
- Esercizi per lo sviluppo della forza; velocità; resistenza;
- Preatletica generale con andature della corsa:- skip, corsa calciata, balzi, corsa laterale Incrociata, saltelli a piedi pari, alternati ecc).

### **2) Esercizi con piccoli attrezzi:**

- Esercizi con l'ausilio della fune.
- Esercitazione con palloni da volley, basket, calcetto.
- Esercitazione con uso delle Palle mediche.

### **3) Esercizi ai grandi attrezzi:**

- Trazioni alla sbarra.
- Spalliera.

### **4) Test Motori:**

- Salto Quintuplo da fermo.
- Test della fune in avanti-indietro-incrociati.
- Trazioni isometriche sbarra.
- Test Addominali: Plank cronometrato.
- Lancio della Palla Medica in avanti e indietro (palla 4kg).

**6) Giochi di Squadra:**

- Pallavolo: fondamentali individuali:- palleggio, battuta, bagher, schiacciata, muro.
- Pallacanestro.
- Calcetto.

**7) Ed Civica: Uscita a Rovereto: - Museo della guerra e trincee. Commento sui percorsi effettuati in ambiente naturale.**

Parma li 30/05/2024

Docente

Alessandra Coppola

Alunni