



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^a AEL/CAUT

anno scolastico 2023/2024

1) Riscaldamento generale con esercizi di :

- Stretching a carico della muscolatura generale;
- Mobilizzazioni delle più importanti articolazioni (scapolo-omerale, 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:

- Spalliera.

4) Test Motori:

- Salto Quintuplo da fermo.
- Test della fune in avanti-indietro-incrociati.
- Test destrezza: 60m navetta cronometrati.
- 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.

PROGRAMMA TEORICO SCIENZE MOTORIE

CONTENUTI

- 1) La Colonna vertebrale e Postura corretta.**
- 2) Traumi da sport e primo soccorso.**
- 3) Effetti fisiologici dell'Allenamento: il Riscaldamento.**
- 4) Giochi Sportivi: Pallavolo, Pallacanestro.**
- 5) Le Olimpiadi del '36.**
- 6) Apparato scheletrico.**

Parma,30-05-2024

Alunni

Docente

ALESSANDRA COPPOLA