

## PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - ITIS L. DA VINCI -

Classe : 5 A

Indirizzo: Logistica

Anno: 2024/25

Docente: Iaria Danilo

### CONTENUTI E PROPOSTE DI LAVORO:

- ❖ Il riscaldamento motorio: andature preatletiche e coordinative, stretching, esercitazioni per lo sviluppo della mobilità articolare.
- ❖ Esercitazione a corpo libero in palestra e in ambiente naturale.
- ❖ Le capacità coordinative: test funicella.
- ❖ Capacità condizionali: circuito di forza per arti superiori e inferiori, core stability e test motorio sugli addominali; lavoro di resistenza generale e test di Cooper breve 6'.
- ❖ Giochi di destrezza con l'uso di piccoli attrezzi.
- ❖ Giochi di squadra: conoscenza teorica dei regolamenti e esecuzione pratica dei gesti sportivi fondamentali di pallavolo, calcetto, basket, badminton.
- ❖ Atletica leggera: teoria, tecnica e didattica del salto in alto, valicamento ventrale e forbice.

Gli alunni

Il docente  
prof. Danilo Iaria