

CLASSE 5^A c.a.t.

A.S. 2018/2019

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

- Ins. Alberto Zaccolo -

(In riferimento al Punto n. 3 della Programmazione didattica
disciplinare per l'a.s. 2018/2019)

Esercizi fisico-sportivi:

Esercizi per il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali);
Esercizi di Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di preatletica.

Attività sportive e giochi di squadra:

(Fondamentali tecnici individuali, gioco a squadre)

Pallavolo;
Calcio a 5;
Tennis.

Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Apparato scheletrico: ossa del tronco e degli arti;
Colonna vertebrale: struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Stretching: finalità e tecnica di esecuzione;
Giochi sportivi: Pallavolo, Calcio a 5, Tennis
(regolamento tecnico, fondamentali individuali);
Elementi di Impiantistica sportiva.

Corso di Educazione al Soccorso:

Tutta la classe ha partecipato al Corso di primo soccorso in caso di malori improvvisi e uso del defibrillatore DAE (Progetto A.S.SO.), tenuto dal personale specializzato della Misericordia di Empoli, con test finale individuale e attestato di partecipazione
(febbraio 2019).

Altre attività svolte nel corso del triennio:

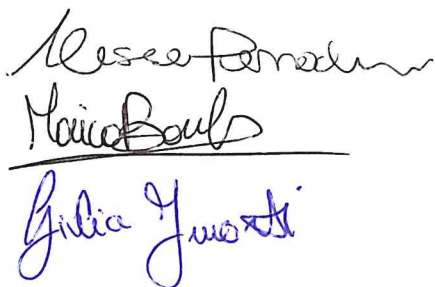
Teoria: Sistema muscolare
(suddivisione, struttura, classificazione dei muscoli, tono e tipi di contrazione);
Qualità fisiche di base
(capacità condizionali e coordinative);

Pratica: Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Pallacanestro: Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici;
Pallatamburello: Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;
Atletica leggera: Corsa veloce, salto in lungo, getto del peso.

Partecipazione alle iniziative inerenti il Centro Sportivo Scolastico
(anche in orario extracurricolare).

Empoli, 10 maggio 2019

Gli alunni



L'insegnante
(Alberto Zaccolo)

