

CLASSE 5^A c.a.t.

A.S. 2016/2017

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

- Ins. Alberto Zaccolo -

(In riferimento al Punto n. 3 della Programmazione didattica
disciplinare per l'a.s. 2016/2017)

Esercizi fisico-sportivi:

Esercizi per il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali);
Esercizi di Stretching e mobilitazione 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 Implantistica sportiva.

Corso di Educazione al Soccorso:

Tutta la classe ha partecipato al Corso, articolato in 4 incontri tenuti dal personale specializzato della
Misericordia di Empoli con test finale individuale e attestato di partecipazione
(febbraio-marzo 2017).

Progetto Palestra:

Elaborazione individuale e produzione grafica di un impianto sportivo o di una sua parte
secondo le normative CONI

(Lavoro concordato e valutato con i docenti di **Progettazione Costruzioni Impianti**
Proff. Simone Senesi e Simone Palermo).

Altre attività svolte nel corso del triennio:

Teoria: Educazione alimentare
(principi nutritivi, indicazioni per una corretta alimentazione);
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 ad ostacoli, salto in lungo, getto del peso;
Pilates: Lezione conoscitiva della disciplina guidata da un'alunna praticante.

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

Empoli, 5 maggio 2017

Gli alunni

Giuseppe Tola
Giuliano Zucca

L'insegnante
(Alberto Zaccolo)

Alberto Zaccolo

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.