

**CLASSE 5<sup>^</sup> AAP Ipia**

A.S. 2019/2020

***Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive***

*- Ins. Alessio Garofalo -*

(In riferimento al Punto n. 3 della Programmazione didattica  
disciplinare per l'a.s. 2019/2020)

**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);

**Argomenti teorici approfonditi durante la didattica a distanza:**

gli Sport di Squadra  
la Pallavolo  
la Pallacanestro  
il Calcio a 5  
il Total Body  
l'allenamento a corpo libero

**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 veloce, corsa ad ostacoli, salto in lungo.

Empoli, 7 maggio 2020

Gli alunni

L'insegnante  
*Alessio Garofalo*

