CLASSE 2^BMT "IPIA"

Scienze motorie e sportive – *Programma svolto*

(Ins. Alessio Garofalo)

- **Esercizi fisico-sportivi:**
  esercizi per il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali);
  esercizi di stretching e mobilizzazione articolare
  esercizi di preatletica
  Mobilizzazione articolare
  Esercizi di tonificazione muscolare

- **Attività sportive e giochi di squadra:**
  fondamentali tecnici individuali dei giochi di squadra:
  pallavolo
  calcio a 5
  pallacanestro
  tennis
  tamburello
  pallamano

- **Argomenti teorici:**
  Apparato scheletrico: ossa del tronco e degli arti;
  colonna vertebrale: struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
  stretching: finalità e tecniche di esecuzione;
  energetica muscolare
  l'allenamento sportivo
  le capacità condizionali e coordinative
  fair play (etica sportiva)
  doping
  giochi sportivi: regolamento tecnico e fondamentali individuali di Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Tennis.

- **Altre attività svolte:**
  educazione alimentare
  esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;

Empoli, 03 giugno 2022

L'insegnante (Alessio Garofalo)

I rappresentanti