

## SCIENZE MOTORIE

Programma svolto Classe 5° T

Docente: Vandi Liliana

### Contenuti

- Esercizi di mobilizzazione articolare, di tonicità muscolare e di potenziamento generale
- Preatletici a carattere generale e specifico, relativi alle attività proposte
- Corsa prolungata, andature atletiche, camminata sportiva in ambiente naturale
- Progressioni motorie a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti di potenziamento muscolare
- Percorsi ginnastici allenanti anche su base musicale e ritmica
- Stretching
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali a corpo libero, con attrezzi e con semplici coreografie anche su basi musicali
- Attività sportive di squadra: pallavolo, calcio a cinque, pallacanestro ripasso dei fondamentali individuali e delle principali tecniche di squadra, ripasso dei regolamenti tecnici di gioco e delle regole fondamentali
- Atletica leggera: conoscenza ed esecuzione dei preatletici generali e specifici della corsa
- Badminton
- Tennistavolo
- Calciobalilla
- Introduzione al concetto di Salute dinamica
- Il Riscaldamento: obiettivi, modificazioni fisiologiche e le sue "fasi"
- L'allungamento muscolare
- Le capacità motorie
- Il rilassamento: respirazione diaframmatica e toracica

Rimini 5/05/2017

Firme

Prof.ssa

Alunno/a

Alunno/a