

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^ SCIENTIFICO

ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

Prof. **SILVIO BIASIOTTO**

- Test d'ingresso, percorso aerobico, test di Cooper,
- Corsa di resistenza di media e lunga durata, andature pre-atletiche e specifiche per la preparazione ai fondamentali degli sport di squadra.
- Esercizi a carico naturale, o con piccoli carichi addizionali, di opposizione e resistenza; forza esplosiva arti superiori, inferiori, busto. L'equilibrio statico e dinamico negli esercizi di preparazione alla schiacciata e al muro della pallavolo.
- Pallavolo .Esercizi di ripasso dei fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. L'appoggio. Pratica degli schemi d'attacco e difesa. Le coperture dello schiacciatore e del muro, la ricezione a w e a trapezio.
- Attività natatoria: tecnica stile libero, dorso, rana, delfino; esercizi respiratori, di galleggiamento, di coordinazione. Le remate supine e prone, le nuotate inverse.
- Corsa di resistenza di media e lunga durata, andature pre-atletiche e specifiche per la preparazione agli ostacoli e al salto in alto, corsa con variazione di intensità in ambiente naturale.
- Atletica: tecnica della rincorsa e dello stacco nel salto in alto (Fosbury flop). Velocità: le corse ad ostacoli, gli esercizi tecnici e di ritmo.
- BLS, tecniche di primo soccorso, la manovra di Heimlich e la rianimazione cardio polmonare.
- La preparazione fisica: il microciclo di allenamento, dal riscaldamento alla fase centrale, agli esercizi di stretching statici e dinamici; prove di conduzione di un riscaldamento.
- I regimi energetici applicati alle specialità dell'atletica leggera.

Libro di testo: Più movimento, Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa. Ed. Marietti Scuola

Torino, 10/05/2021

I rappresentanti di classe

Il docente