

**I.I.S. “M.Buonarroti”  
Guspini  
Programma di Scienze Motorie classe 5° Ai.**

Anno Scolastico 2015/2016

- Potenziamento fisiologico con scelte adeguate del carico funzionale, con la promozione della resistenza e della potenza muscolare.
- Rielaborazione degli schemi motori di base, con affinamento e integrazione degli schemi motori acquisiti in precedenti periodi scolastici.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico, con l'organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate.
- Conoscenza e pratica delle attività sportive, finalizzate all'acquisizione ed al consolidamento di abitudini permanenti di vita.
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute, della prevenzione degli infortuni e primo soccorso.

**Contenuti:**

- Esercizi di preparazione generale atti a migliorare la mobilità articolare degli arti inferiori, superiori e della colonna vertebrale.
- Esercizi di potenziamento degli arti superiori e inferiori.
- Esercizi di potenziamento della muscolatura degli addominali e dei dorsali.
- Esercizi di allungamento muscolare.
- Esercizi di potenziamento organico con particolare riferimento alla resistenza.
- Cavallina volteggi.
- Regole fondamentali di alcuni sport di squadra.
- Tecnica di gioco della pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque.
- Conoscenza teorica dei principali apparati del corpo umano.

Alunni

Prof. Roberto Murgia