

ANNO SCOLASTICO 2015 – 2016

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

CLASSE 5<sup>^</sup> SEZ. C Informatica

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Il potenziamento dei gruppi muscolari attraverso una vasta gamma di:  
esercizi a corpo libero da varie stazioni  
esercizi di forza eseguiti a coppie  
esercizi di forza statica (core stability)  
esercizi con manubri, palle mediche, elastici, bastoni, funicelle.  
esercizi eseguiti con metodo a circuito.

Lo sviluppo della capacità di equilibrio attraverso una vasta gamma di esercizi, varianti esecutive, utilizzo di attrezzi.

La mobilità articolare sviluppata attraverso una varietà di:  
esercizi per il miglioramento dei gradi di libertà articolare eseguiti a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, individualmente e/o a coppie

Lo sviluppo delle cap. coordinative generali e speciali:

- combinazione di movimenti segmentari eseguiti con difficoltà graduale
- andature dinamico-coordinative
- andature preatletiche
- andature utilizzando la speed ladder
- saltelli con la funicella con varianti esecutive e ritmiche
- giochi con la palla, racchette, mazze...

Gli Sport di squadra

Apprendimento dei fondamentali tecnici di base della Pallacanestro e acquisizione del regolamento tecnico  
Apprendimento dei fondamentali tecnici di base della Pallavolo e acquisizione del regolamento tecnico

L'Atletica leggera:

il lancio del peso  
la partenza dello sprinter

## **Conoscenze teoriche**

Le posizioni fondamentali e i movimenti fondamentali dei segmenti del corpo

La sincronizzazione corretta tra azione e respirazione; il controllo dell'azione del muscolo diaframmatico nella respirazione

La terminologia specifica delle posizioni e delle azioni fondamentali del corpo.

I metodi lavoro maggiormente utilizzati in palestra:

metodo di educazione fisica tradizionale, metodo stratching, circuit training.

Apparato locomotore

Lo scheletro nel suo insieme, considerazioni generali sugli effetti a catena delle cattive posture.

Sistema muscolare – tipi di muscoli, proprietà, organizzazione (com'è fatto) – muscoli agonisti, antagonisti e sinergici;

La fibra muscolare e la contrazione.

L'unità motoria

Meccanismi di produzione dell'energia, l'ATP, il meccanismo anaerobico lattacido , anaerobico lattacido e aerobico

Apparato cardiovascolare:

cenni di anatomia del muscolo cardiaco; i parametri dell'attività cardiaca e la pressione arteriosa; la variazione dei parametri durante l'attività fisica

Guspini, 15 maggio 2016

Pro.ssa Tiziana Vecchio

---

Firma Alunni

---

---