



**Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 C A.S 2021/2022**

Programma svolto

- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di allungamento
- Esercizi di abilità e destrezza
- Esercizi di tonificazione dei grandi gruppi muscolari
- Esercizi individuali e a coppie
- Esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di preatletica generale

Avviamento alla pratica sportiva:

- Atletica Leggera corsa veloce e di resistenza
- Regole e tecniche di pallavolo
- Regole e tecniche di pallacanestro
- Calcio a 5
- Badminton

Teoria

Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-circolatorio- Storia della Pallavolo-Storia della Pallacanestro- Produzione di una sequenza didattica di esercitazioni motorie.

Attività integrative

Nessuna :non c'è stata la possibilità

firenze 09/05/2022 PROF. *Piero Amati*



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



