

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE**  
**“ DI POPPA – ROZZI ”**  
**TERAMO**

Programma svolto di scienze motorie e sportive

**Classe 5<sup>^</sup> sez. A**

**A. S. 2015 - 2016**

**PARTE PRATICA**

- Vari tipi di andature e corse
- Esercizi a corpo libero di potenziamento generale
- Test motori sulle capacità condizionali
- Esercitazioni in circuito con attrezzi per le abilità differenziate
- Circuit – training di potenziamento localizzato per i vari distretti muscolari
- Esercizi di mobilità articolare – esercizi di stretching
- Attività in regime aerobico
- Esercizi di coordinazione e ritmo ( funicella )
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico ( trave )
- Attività ed esercizi con grandi attrezzi ( spalliera )
- Esercizi di reattività neuromuscolare
- Giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, ( esercitazioni applicative ; partite autogestite )

**PARTE TEORICA**

- L'apparato cardiocircolatorio ( il cuore e il sangue)
- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- Le capacità condizionali e coordinative
- I benefici dell'attività motoria sugli apparati
- Metabolismo basale e metabolismo energetico
- Il Tabagismo
- Storia delle Olimpiadi Antiche e Moderne
- Cenni di traumatologia sportiva – il protocollo RICE
- Cenni di primo soccorso e sequenza BLS-D

Gli alunni

L'insegnante  
( *Prof. Olivieri Berardo* )

Teramo, lì 13 maggio 2016