

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE svolto
ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

Doc. Giuseppe Carbone

CLASSE 5BPS

PROGRAMMAZIONE DEI CONTENUTI DELLA MATERIA

- Riconoscimento e sviluppo delle esercitazioni sulla percezione del ritmo cardiaco, respiratorio e corporeo.
- Esercizi sul controllo del proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche, in appoggio, in sospensione e in volo.
- Serie di esercizi su differenti gruppi muscolari.
- Esercizi di allungamento e di ricerca della massima escursione articolare.
- Esercizi di coordinazione, agilità: a corpo libero.

In conseguenza della chiusura dell'Istituto a far data del 22 Febbraio 2020, si è attivata la didattica a distanza dover sono stati forniti i materiali per l'approfondimento e lo studio seguiti da video interrogazioni.

Gli argomenti sono stati:

- **APPARATO MUSCOLARE ADDOMINALI**
- **ESERCIZI DI MANTENIMENTO**
- **APPARATO RESPIRATORIO**
- **APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO**
- **MANUALE PRIMO SOCCORSO**
- **ATLETICA linee generali**
- **TEORIA**
- **SPORT DI SQUADRA (TENNIS TAVOLO – VOLLEY)**

Pioltello 20 maggio 2020

f.to Prof. Giuseppe Carbone

Alunni della classe