

Ragusa, 1 Giugno 2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5 C TL

DOCENTE FRANCESCO CORALLO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi per la forza veloce e per la forza resistente

Esercizi per la velocità di esecuzione e di reazione

Esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni: scapolo-omeroale, coxo-femorale, colonna vertebrale.

Esercizi di stretching.

Esercizi propedeutici alla corsa: skipp basso, medio e alto, corsa balzata, balzi alternati, corsa calciata, passo saltellato.

CAPACITA' COORDINATIVE

Sequenze di salti a tempo (30'') con la funicella, progressione di vari tipi di salti con la funicella.

AVVIAMENTO ALLO SPORT

CALCETTO: partite quattro contro quattro

PALLAVOLO: i fondamentali: palleggio, bagher, servizio dall'alto, ricezione a W, Attacco, Muro e copertura su muro. Partite 6c6 e 3c3

PALLACANESTRO: fondamentali (palleggio, passaggio, tiro) partite 3 contro3

ATLETICA LEGGERA: salto in alto e in lungo, getto del peso, velocità

GINNASTICA: capovolte avanti e dietro, trave di equilibrio, verticale, volteggi e frammazzo alla cavallina.

TEORIA: radiazioni uv, disbarismo, effetti cinetici (accelerazioni G positive e G negative), gli organi sensoriali, anatomia dell'occhio e dell'orecchio, apparato vestibolare, fenomeno di Coriolis, intossicazione da ossido di carbonio, giornata tipo del pilota, Roster, jet lag, stress e fatica operativa, storia delle olimpiadi antiche e moderne.

ED.CIVICA : Io cittadino Italiano, europeo e cosmopolita: sport e regimi totalitari e le Olimpiadi antiche e olimpiadi moderne .

Gli alunni

L'INSEGNANTE

Prof. Francesco Corallo
