

**Scuola:** ALMA MATER PIOMBINO  
**Disciplina:** EDUCAZIONE MOTORIA  
**Docente:** FRANCESCA AUDANO  
**Classe:** 5<sup>a</sup> ARTISTICO/LINGUISTICO  
**Anno scolastico:** 2019/2020

### **CONTENUTI DEL PROGRAMMA DA SVOLGERE**

- Valore fisiologico ed educativo dell'educazione fisica. Sport come stile di vita.
- Funzione del gioco come mezzo di potenziamento della socialità, del carattere, della cooperazione e dell'equilibrio psico-fisico.
- Lavoro specifico per il consolidamento della capacità coordinative generali e speciali.
- Lavoro specifico per l'incremento ed il consolidamento delle capacità condizionali: Resistenza, Forza e Velocità.
- Esercizi a corpo libero eseguiti sul posto, in movimento, a circuito, volte all'apprendimento di nuove abilità motorie.
- Tecniche di allungamento muscolare.
- Tecniche di rilassamento muscolare.
- La postura: ginnastica posturale e postura corretta durante alcune attività quotidiane.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, difesa, situazioni di gioco.
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, difesa.
- Pallamano: palleggio, passaggio, tiro.
- Calcio: gioco di squadra.
- Atletica leggera: attività di base, corsa veloce e resistenza con 30, 60 metri.
- Cenni teorici: teoria dell'allenamento, educazione igienico-sanitaria ed igienico-alimentare, assistenza e prevenzione degli infortuni durante l'attività motoria e la pratica sportiva, infortuni e primo soccorso.
- Brevi cenni teorici: sistema locomotore, sistema cardio-circolatorio, sistema respiratorio.

L'insegnante