

**Attività fisica a corpo libero:**

- Andature ginnastiche ed esercizi di mobilità articolare
- Esercizi in deambulazione e corsa leggera
- Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale
- Esercizi di stretching
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Lezione di aerobica con musica
- La corsa come mezzo di riscaldamento, corsa di resistenza, esercizi di rapidità
- Esercizi di mobilizzazione generale e potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Esercizi con piccoli attrezzi come cerchi, bacchette
- Esercizi propedeutici al salto in alto

**Attività con grandi attrezzi:**

- Esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, quadro svedese, asse di equilibrio, cavallina, pedana elastica, tappetoni
- Salti e tuffi sul tappetone
- Esercizi di traslocazione, di potenziamento addominali, di mobilità articolare, di salita e discesa alla spalliera
- Esercitazioni al quadro svedese, prese principali
- Esercizi di vari tipi di traslocazioni sull'asse di equilibrio

**Nozioni di primo soccorso:**

- Cenni di RCP nell'adulto e nel bambino con uso del defibrillatore ed esempi pratici

**Attività sportiva di squadra:**

- Esercizi a coppie con la racchetta di badminton, colpi base
- Pallavolo, Basket, Badminton, Pallamano, Palla tamburello
- Esercizi di palleggio, bagher, battuta, con palloni di pallavolo
- Esercizi di palleggi, passaggi e tiri in sospensione con palloni da basket
- Giochi propedeutici per acquisire la capacità di passaggio nella pallamano
- Esercizi per acquisizione di palleggio nel badminton e palla tamburello
- Funzioni di arbitraggio

Torremaggiore (FG), 3 giugno 2022

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
I.S.I.S.S. "Fiani-Leccisotti"

**ANNO SCOLASTICO** 2021-2022      **CLASSE** 5 E      **DOCENTE** Barbara Belmonte