



ISTITUTO STATALE SUPERIORE “ERNESTO BALDUCCI”  
PONTASSIEVE

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)  
TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809 EMAIL : FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT  
PEC : [FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT) [www.istitutobalducci.edu.it](http://www.istitutobalducci.edu.it)  
CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

CONTENUTI PROGRAMMA SVOLTO classe 5<sup>^</sup>C T.:

- Il “Riscaldamento”: fase di una seduta di allenamento – caratteristiche – gli effetti del riscaldamento – le variabili che condizionano la scelta dell’esercizio – le specificità del riscaldamento – il riscaldamento passivo;
- Salute e benessere: che cos’è la salute (la definizione dell’OMS, lo stile di vita, la salute dinamica, la malattia) – l’aspettativa di vita (l’aumento dell’aspettativa di vita, l’Italia terza al mondo, le differenze planetarie, progressi e sconfitte) – salute e prevenzione (l’importanza della prevenzione, i fattori di prevenzione) – l’importanza dell’attività motoria (muoversi per stare bene, l’attività fisica come prevenzione terapia, l’eccessiva sedentarietà) – le regole contro la sedentarietà, la scelta del tipo di attività fisica – il rilassamento e il sonno – attività motoria, fisica e sportiva;
- Il calcio a 5: caratteristiche – l’area di gioco – il gioco e le regole – il lessico – storia – i fondamentali individuali – i ruoli – arbitraggio e direzione di gioco;
- I regolamenti e il Fair Play – valori olimpici;
- Il primo soccorso: B.L.S.D.;
- L’Unihockey: la storia - le regole – il terreno di gioco - i ruoli - i fondamentali tecnici;
- Test motori: test combinato per la valutazione delle capacità motorie generali – SitUp – salto in lungo da fermo – Salto della corda;
- Sport praticati: Pallavolo – Pallacanestro – Calcio a 5 – Tennis tavolo – Salto in lungo – Unihockey - Padel.

Data: 29 Maggio 2023

L’insegnante

Paolo Franconeri