



**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 www.istitutobalducci.edu.it

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

CONTENUTI PROGRAMMA SVOLTO classe 4^B 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;
- Le capacità e le abilità motorie: il movimento come esecuzione di azioni precise – che cosa sono le capacità motorie – le capacità motorie condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) – le capacità motorie coordinative (coordinazione, equilibrio) – le abilità motorie – gli schemi motori di base (rotolare, strisciare, camminare, correre, afferrare, lanciare, nuotare);
- L’educazione stradale;
- 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;
- Il primo soccorso: sicurezza del soccorso – catena della sopravvivenza – allertamento del 118 – aspetti legali – B.L.S. – lesioni ai tessuti tegumentali – tipologia e trattamento delle ferite – corpi estranei ed emorragie – tipologia e trattamento delle ustioni;
- 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 – Lancio della palla medica da 2 kg;
- Sport praticati: Pallavolo – Pallacanestro – Calcio a 5 – Tchouck Cerchio - Tennis tavolo – Salto in lungo – Unihockey - Padel.

Data: 29 Maggio 2023

L’insegnante

Paolo Franconeri