

ANNO SCOLASTICO: 2025/26

CLASSE: 5 F IAMI

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alfredo Palazzetti

Programma svolto

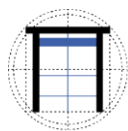
Nell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 5^a sez. F IAMI, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

Argomenti Pratici

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio;
- Esercizi di stretching;
- Esercizi di mobilità attiva e passiva;
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale;
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative;
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio;
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria;
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria;
- Esercizi a circuito;
- esercizi a corpo libero di capovolte, ruote e verticali;
- Calcio a cinque: attività per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra;
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra;
- Badminton;
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati;
- Test motori: funicella, palco di salita, forza muscoli arti superiori e forza addominale.

Argomenti teorici:

- Stili di vita attivi e salute
- Posizioni e movimenti fondamentali.
- Le regole e il fair play



PRIMO LEVI
Istituto Professionale Statale

"SE COMPRENDERE È IMPOSSIBILE
CONOSCERE È NECESSARIO" (P. L.)



Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - www.ipsialevi.edu.it - ☎ 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35
✉ prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - cf 80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

Parma, Lì 16-06-2026

Prof. Alfredo Palazzetti