**PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Materia:** | **Scienze Motorie e Sportive** |
| **Classe:** | **1 ^ CENO** |
| **Insegnante/i:** | **Russo Jessica** |
| **Libri di testo:** | **“ Più movimento “ G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa**  **Editore Marietti scuola** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***n° e titolo modulo***  ***o unità didattiche/formative*** | | ***Argomenti***  ***e attività svolte*** |
|  | **Potenziamento fisiologico** | * Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6 ' * Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training * Esercizi di rapidità arti inferiori * Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi ( isotonici e isometrici ) * Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo * Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari |
|  | **Consolidamento degli**  **Schemi motori di base** | * Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche * Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra |
|  | **Avviamento alla pratica sportiva** | * Pallavolo * Pallacanestro * Pallamano * Calcio a 5   Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.   * Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre |
|  | **Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.** | * Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura * Circuito motorio, esecuzione corretta degli esercizi di potenziamento * Il Fair Play * Le paralimpiadi e la disabilità |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Piombino, 10 giugno 2020 |  |  |
|  |  |  |