**PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Materia:** | **Scienze Motorie e Sportive** |
| **Classe:** | **3 ^ A SSS** |
| **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
* L'apparato muscolare
* Circuito motorio, esecuzione corretta degli esercizi di potenziamento
* L'importanza dell'attività fisica in soggetti disabili e anziani
* Le paralimpiadi e la disabilità
 |

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