

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**A.S. 2019/2020**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>3 ^ C CUCINA</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Russo Jessica</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>" Più movimento " G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Potenziamento fisiologico</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6 '</li> <li>• Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training</li> <li>• Esercizi di rapidità arti inferiori</li> <li>• Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi ( isotonici e isometrici )</li> <li>• Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo</li> <li>• Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consolidamento degli Schemi motori di base</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche</li> <li>• Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avviamento alla pratica sportiva</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo</li> <li>• Pallacanestro</li> <li>• Pallamano</li> <li>• Calcio a 5</li> </ul> <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura</li> <li>• L'apparato muscolare</li> <li>• Circuito motorio, esecuzione corretta degli esercizi di potenziamento</li> <li>• L'importanza dell'attività fisica e lo yoga.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Le paralimpiadi e la disabilità</li></ul>
--	--	---

Piombino, 10 giugno 2020