

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019/2020

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	V A SIA
Insegnante/i:	Russo Jessica
Libri di testo:	“ Più movimento “ G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche • Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra
Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo • Pallacanestro • Pallamano • Calcio a 5 • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Metodologia esecutiva dell'allenamento a circuito (efficacia dell'esercizio e coinvolgimento dei diversi distretti muscolari) • Sport e disabilità : le Paraolimpiadi
---	--

	<ul style="list-style-type: none">• Salute e benessere• Traumi minori
--	--

Piombino, 10 giugno 2020

Prof.ssa Russo Jessica