

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019/2020

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>V C CUC</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Cucè Alessandro</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>“ Più movimento “ G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola</b>

<b><i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i></b>	<b><i>Argomenti e attività svolte</i></b>
<b>Potenziamento fisiologico</b>	<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>
<b>Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<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>
<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo</li> <li>• Pallacanestro</li> <li>• Pallamano</li> <li>• Calcio a 5</li> <li>• Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre</li> </ul>

<b>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparato respiratorio</li> <li>• Apparato cardiocircolatorio</li> <li>• Apparato scheletrico</li> <li>• Paramorfismi e Dismorfismi</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apparato muscolare</li><li>• La storia dello sport e Olimpiadi</li><li>• Benessere e salute</li><li>• Educazione posturale in cucina</li></ul>
--	--

Piombino, 10 giugno 2020

Prof. Cucè Alessandro