

**PROGRAMMA SVOLTO
 A.S. 2018/2019**

Materia:	Scienze Motorie	
Classe:	1A ITE	
Insegnante	Rosa Eva MIRRA	
Libro di testo:	PIU'MOVIMENTO di G. FIORINI – S.BOCCHI - S.CORETTI-E. CHIESA	
<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>	
	MODULI	
1	Potenziamento Fisiologico	Corsa su varie distanze a ritmo variato. 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. Esercizi di potenziamento dei vari distretti corporei. Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali. Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari.
2	Consolidamento degli schemi motori	Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche. Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
3	Avviamento alla pratica sportiva	Apprendimento dei fondamentali di squadra della pallavolo – Pallacanestro – Pallamano-Calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
4	Atletica	Esercizi propedeutici per il salto in alto – lungo-velocità – disco – peso.
5	Teoria	Apparato Scheletrico