



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

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

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze Motorie |
| Classe: | 2A AFM |
| Insegnante | Rosa Eva MIRRA |
| Libri 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. |
| | Atletica |
| | Preatletici generali e specifici. |
| 5 | Teoria |
| | Il sistema scheletrico |