



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

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

Materia:	Scienze Motorie
Classe:	3A SIA
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.
	Atletica
	Preatletici generali e specifici.
5	Teoria
	Il sistema muscolare

PIOMBINO, Giugno 2019
L'Insegnante