



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

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2018/2019

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>Classe:</b>	<b>3C TUR.</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Rosa Eva Mirra</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>PIU'MOVIMENTO di G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti -E Chiesa</b>

<b><i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i></b>	<b><i>Argomenti e attività svolte</i></b>
<b>1</b> <b>Potenziamento fisiologico</b>	Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato. Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training. Esercizi di rapidità degli 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.
<b>2</b> <b>Consolidamento degli schemi motori di base</b>	Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche- Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
<b>3</b> <b>Avviamento alla pratica sportiva</b>	Apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo-pallacanestro- pallamano- calcio a 5. Conoscenza delle regole di gioco.
<b>4</b> <b>Teoria</b>	Il sistema muscolare – muscoli e movimento.
<b>5</b> <b>Atletica</b>	Preatletici generali e specifici

PIOMBINO, Giugno 2019  
L'insegnante