



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>4A SIA</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>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>MODULI</b>	
<b>1</b>	<b>Potenziamento Fisiologico</b>
	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 principale. Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari.
<b>2</b>	<b>Consolidamento degli schemi motori</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 di squadra della pallavolo – Pallacanestro – Pallamano-Calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
	<b>Teoria</b>
	Il cuore e la circolazione. Strutture della respirazione.
<b>5</b>	<b>Atletica</b>
	Preatletici generali e specifici

PIOMBINO, Giugno 2019

L'Insegnante

