

**PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2019/2020**

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	3 ^ A SSS
Insegnante/i:	Russo Jessica
Libri di testo:	" Più movimento " G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento fisiologico 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6 ' • 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 (isotonici e isometrici) • Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo • Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento degli Schemi motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche • Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra
<ul style="list-style-type: none"> • Avviamento alla pratica sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo • Pallacanestro • Pallamano • Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre
<ul style="list-style-type: none"> • Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura • L'apparato muscolare • Circuito motorio, esecuzione corretta degli esercizi di potenziamento • L'importanza dell'attività fisica in soggetti disabili e anziani

		<ul style="list-style-type: none">• Le paralimpiadi e la disabilità
--	--	---

Piombino, 10 giugno 2020