

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA ___SCIENZE MOTORIE___

Classe ___2CG___

– a.s. ___2019/2020___

Testi utilizzati: Più movimento Slim – Marietti Scuola

Prof. : ANDREA QUARTA

Piano didattico operativo

1. Test d'ingresso (valutazione capacità motorie)
2. Esercizi a corpo libero
3. Lo stretching
4. Esercizi di lanci e prese individuali e/o coppie
5. Percorsi e circuiti abilità motorie
6. Esercizi di equilibrio
7. Esercizi di resistenza
8. Esercizi di destrezza
9. Potenziamento generale e specifico (forza, velocità, mobilità articolare) attraverso specifici test.
10. Palla medica (utilizzo e funzione)
11. La Trave (utilizzo e funzione)
12. La spalliera (utilizzo e funzione)
13. Esercizi con i grandi attrezzi (trave, panche, spalliera)
14. Circuiti combinati (cerchi, coni, swiss ball, tappetini)
15. Fondamentali Pallavolo
16. Fondamentali del calcio a 5
17. Fondamentali basket
18. Salto in alto (Sargent test)
19. Salto in lungo (da fermo)

Piano didattico teorico

1. Sistema scheletrico
 2. Sistema muscolare
 3. Capacità motorie (condizionali e coordinative e il loro allenamento anche dal punto di vista cardiovascolare).
-

Inveruno,
06/06/2020

Il docente

Prof. Andrea Quarta