

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA _SCIENZE MOTORIE_

Classe _1CG

- a.s. _2019/2020_

Testi utilizzati: Più movimento Slim – Marietti Scuola

Prof. : Andrea Quarta

Piano didattico operativo delle 5 unità della programmazione

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. Potenziamiento 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, con, swiss ball, tappetini)
15. Fondamentali Pallavolo
16. Fondamentali del calcio a 5
17. Salto in alto (Sargent test)
18. Salto in lungo (da fermo)

Piano didattico teorico

1. La sicurezza a scuola
2. La sicurezza in palestra
3. Il concetto di salute
4. Sistema scheletrico
5. Sistema muscolare
6. Capacità motorie (condizionali e coordinative e il loro allenamento anche dal punto di vista cardiovascolare).

Inveruno,

06/06/2020

Il docente

Prof.
ANDREA QUARTA