

**I.I.S. Inveruno**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** IAP – **a.s.** 2020/2021

---

**Testi utilizzati:** “Più movimento Slim”

Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Editore: DeA SCUOLA marietti scuola

**Prof. :** Russo Ciro

---

### **U.F. 1: Sport di Squadra**

- La Pallacanestro
- La Pallavolo
- Il calcio a 5
- La Pallamano
- Il Rugby

Esercizi per l’acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco.

### **U.F. 2: Sport individuali**

- L’atletica leggera: Il salto in alto, il salto in lungo, il mezzofondo, la staffetta veloce, la corsa a ostacoli.
- La ginnastica: Esercizi a corpo libero, la trave, la sbarra, le parallele.

### **U.F. 3: Capacità e abilità coordinative**

- L’apprendimento e il controllo motorio
- La coordinazione: Le capacità motorie, Le capacità coordinative, La capacità di differenziazione, La capacità di orientamento, La capacità di ritmo, La capacità di reazione, La capacità di trasformazione, La capacità di equilibrio, Le abilità motorie.

#### **U.F. 4: Capacità condizionali e allenamento**

- La forza
- La velocità
- La resistenza

#### **U.F. 5: Il Corpo e la sua funzionalità**

- Il sistema scheletrico
- Il sistema muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- Il sistema nervoso
- Il sistema endocrino

#### **U.F. 6: Salute e benessere**

- L'attività fisica
- Una sana alimentazione

---

Inveruno, 25/05/2021

**Gli alunni**

---

**Il docente**

*Prof. Russo Ciro*

