

**I.I.S. Inveruno**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** 5DM – **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 (Natura ciclica e aciclica)**

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

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

### **U.F. 2: Sport individuali (Natura ciclica e aciclica)**

- 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, il controllo e l’adattamento 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
- L'overtraining
- L'overreaching
- La supercompensazione

#### **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
- Attività di prevenzione infortuni muscolari

---

Inveruno, 25/05/2021

---

**Gli alunni**

**Il docente**  
*Prof. Russo Ciro*

