

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	Scienze Motorie Sportive
CLASSE - SEZIONE	1°M
DOCENTE	Gucciardo Giuseppina

- **TEORIA:**

assi, piani, posizioni, movimenti, linguaggio specifico della materia.

muscoli posturali con relativi esercizi.

nozioni di anatomia, fisiologia (apparato locomotore e meccanismo d'azione della contrazione muscolare).

Apparato scheletrico, apparato muscolare (definizione e funzioni).

Giochi sportivi: la pallavolo - fondamentali, individuali e di squadra; schemi di attacco e ricezione; ruoli e tecniche; regolamento.

- **PRATICA:**

Sviluppo delle capacità motorie, condizionali e coordinative (7 test motori).

Ginnastica artistica – capovolta in avanti e indietro; quadro svedese.

La funicella con i vari salti.

Palleggi con pallone da calcio.

Atletica leggera – test di Cooper; lancio del peso; corsa a navetta.

Giochi di destrezza (giocoleria).

Giochi pre-sportivi – palla rilanciata.

Giochi sportivi – pallavolo (regole e contenuti di base); pallacanestro (regole e contenuti di base).

Partecipazione al Centro Sportivo Scolastico (gare interne e con altre scuole).

Alcune attività pratiche sono state ampliate con la teoria per emergenza COVID-19.

La sottoscritta Gucciardo Giuseppina, docente di Scienze Motorie Sportive **dichiara di aver sottoposto via email** ai rappresentanti degli studenti Bassanetti Federica e Palombo Leonardo in Consiglio di classe il presente documento e di avere ottenuto da loro la **conferma dell'esattezza** di quanto qui riportato.

- Erba, 03 06 2020

IL/LA DOCENTE

Giuseppina Gucciardo