I.T.I.S Ferraris-Brunelleschi

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO 2020/2021

Classe 1 ^ sez. D Chimica e Informatica

Docente: STEFANIA SOLLEONI

Attività svolta in presenza:

Esercizi di attivazione generale eseguiti principalmente a corpo libero.
Esercizi di stretching e di mobilizzazione tesi ad interessare le principali articolazioni e masse muscolari.
Esercizi di tonificazione generale eseguiti a corpo libero.
Andature preatletiche.
Andature coordinative.
Esercizi preatletici.
Esercizi di equilibrio.
Ideazione, descrizione ed esecuzione di un esercizio riguardante una specifica articolazione.

SPORT DI SQUADRA:

Calcetto:

-fondamentali di squadra.
-partite.

Tennis:

-Gli strumenti di gioco
-Esercizi d'approccio
-I colpi fondamentali: diritto e rovescio.

Programma svolto in modalità D.I.D.

TEORIA

L’apparato scheletrico:

-Tipi di ossa
-Struttura delle ossa
-Il tessuto osseo
-Il midollo osseo
-La cartilagine
-Struttura dello scheletro
-Ossa della testa, gabbia toracica, colonna vertebrale, bacino, arti superiori, arti inferiori.

L’apparato articolare:

-Tipi di articolazioni: fisse, mobili e semimobili.
-Struttura e funzionamento delle articolazioni mobili
-I movimenti delle articolazioni mobili

“Il Fair Play”

-I molteplici significati
-Ambiti e situazioni di sviluppo
-Le origini
-La Carta Internazionale

Empoli, 28/05/2021

L’insegnante

Stefania Solleoni