I.T.I.S Ferraris-Brunelleschi

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO 2020/2021

Classe 2^ sez. L Informatica

Docente: STEFANIA SOLLEONI

<u>Attività svolta in presenza:</u>

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.

SPORT DI SQUADRA:

Calcetto:

-fondamentali individuali: conduzione palla, calcio da fermi e con ricorsa.

-fondamentali di squadra.

-partite.

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

Salute e benessere:

-Ideazione della colazione ideale.
-Apporto calorico.
-Valori nutrizionali.

Educazione civica: "L'illegalità nello sport: Il Doping

Empoli, 28/05/2021

L'insegnante

Stefania Solleoni