I.T.I.S Ferraris-Brunelleschi

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO 2020/2021

Classe 2 ^ sez. E Chimica

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.

SPORT DI SQUADRA:

Calcetto:

- -fondamentali di squadra.
- -partite.

Volley:

- -i fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta.
- -i fondamentali di squadra.
- -partite.

Programma svolto in modalità D.I.D.

TEORIA

L'apparato scheletrico:

- -Tipi di ossa
- -Struttura delle ossa
- -II tessuto osseo

- -II 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
- -l movimenti delle articolazioni mobili

Educazione civica: "Il Fair Play"

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

Empoli, 28/05/2021

L'insegnante

Stefania Solleoni