

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2020/2021

del Prof. BARBARA MEACCI

Docente di SCIENZE MOTORIE_

nella classe 2 sez. A Indirizzo n° ore 2 settimanali Sede. "F.Forti" Monsummano Terme.

• **TESTO IN ADOZIONE**

"Il corpo e i suoi linguaggi"

Del Nista Parker Tasselli

D'Anna

• **ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO**

• **MODULI E UNITA' DIDATTICHE SVOLTE** (specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)

MODULI E UU.DD. PROGRAMMATE	UU.DD. SVOLTE		
	In modo completo	In modo parziale	Non svolta
Mod: Apparato locomotore. U.D: apparato articolare e effetti del movimento sulle articolazioni.	X		
Mod: Traumi e pronto soccorso. U.D: traumatologia e nozioni di pronto soccorso in caso di emergenza e nell'esercizio fisico.	X		
Mod: Teoria dei giochi sportivi di squadra con la palla. U.D: Pallavolo e pallacanestro e calcio a cinque.	X		
Mod: Teoria dell'atletica leggera.U.D: Corsa, salti e lanci.	X		
Mod: Movimenti del corpo umano. U.D: Movimenti del corpo umano relativi alle varie articolazioni. Movimenti prodotti dai muscoli.	X		
Mod: Il riscaldamento, obiettivi ed effetti. U.D: Attività ed esercizi di riscaldamento .	X		
Mod.:Lo stretching.U.D.: Attività ed esercizi di scarico della colonna vertebrale e per lo sviluppo della mobilità articolare	X		
Mod.: Capacità motorie coordinative .U.D: Esercitazioni individuali a corpo libero o con	X		

l'uso di piccoli attrezzi. Mod.: Capacità motorie condizionali. U.D.: Attività ed esercizi specifici per lo sviluppo della forza, velocità, rapidità, scioltezza articolare e resistenza.	X
Mod.: Giochi sportivi.U.D.: Fondamentali di base, tecnici e tattici di pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque.	X
Mod.:Atletica leggera U.D.: specialità dell'atletica leggera.	X

Gli argomenti teorici sono stati svolti seguendo il libro di testo
La Dad ha permesso di approfondire gli argomenti affrontati, gli studenti hanno fatto
autovalutazione tramite questionari e proposto esercizi per impostare una progressione di un'attività
fisica sempre con la guida e il controllo da parte del docente.

Data,
Monsummano Terme, 08/06/2021

L'Insegnante:
MEACCI BARBARA

(ove presente)

L'ITP – Insegnante Tecnico Pratico
