

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2020/2021

del Prof. BARBARA MEACCI

Docente di SCIENZE MOTORIE_

nella classe3 sez. B 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 scheletrico, articolare e muscolare. Il cuore.	X		
Mod: Pronto soccorso. U.D: primo soccorso in caso di emergenza e primo soccorso nell'esercizio fisico.	X		
Mod: Teoria dei giochi sportivi di squadra con la palla.U.D: Pallavolo e pallacanestro.	X		
Mod: Teoria dell'atletica leggera.U.D: Corsa, salti e lanci.	X		
Mod: Movimenti del corpo umano. U.D: Le posizioni, i movimenti fondamentali e loro esecuzione pratica.	X		
Mod: Assi anatomici di riferimento.U.D: Assi e piani di lavoro relativi ai vari movimenti.	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 l'uso di piccoli attrezzi. Mod.: Capacità motorie condizionali. U.D.: Attività ed esercizi specifici per lo sviluppo della forza, velocità, rapidità e resistenza.	X
Mod.Giochi sportivi.U.D.:Fondamentali di base, tecnici e tattici di pallavolo, pallacanestro.	X
Mod.: Atletica leggera U.D.:Esercitazioni per le varie specialità dell'atletica leggera.	X
	X

Gli argomenti teorici sono stati svolti seguendo il libro di testo

Data,
Monsummano Terme, 29/05/2021

L'Insegnante:
MEACCI BARBARA

L'ITP – Insegnante Tecnico Pratico

(ove presente)
