

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2022/2023

del Prof. Barbara Meacci

Docente di Scienze motorie

nella classe 1 sez. C Indirizzo

n°ore settimanali 2 Sede "F.Forti" Monsummano Terme.

- **TESTO IN ADOZIONE**

Il corpo e i suoi linguaggi

Del Nista Parker Tasselli

G.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 | 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, 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. | X |
| 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 |

La classe ha partecipato al progetto di tennis tavolo

Data, 01//06/2023

L'Insegnante:

Barbara Meacci Barbara Meacci

L'ITP – Insegnante Tecnico Pratico
(ove presente)
