
Istituto **S**tatale di **I**struzione **S**uperiore di **F**ollonica ---

Anno scolastico

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente:

Classe V sez. A Indirizzo: Turistico

1. Testo utilizzato: Più MOVIMENTO (Fiorini,Bocchi,Coretti,Chiesa)

2. Programma svolto:

Attività ed esercizi a carico naturale, attività ed esercizi di opposizione e resistenza.

Esercizi con piccoli attrezzi codificati e non. Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo in

situazioni spazio-temporali variate. Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in volo.

Atletica leggera: corsa veloce con partenze dai blocchi, corsa di resistenza (test di Cooper)

Attività sportive di squadra: pallavolo.

ARGOMENTI TEORICI: La pallavolo:(regole di gioco, fondamentali di squadra e individuali)

La postura della salute (la schiena e l'importanza della postura, i paramorfismi, i dismorfismi,

l'analisi della postura, la rieducazione posturale)

Follonica 25/05/2020

Firma docente

Monica Neri

