

A.S. 2019/2020

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE PILORI FABIO

CLASSE 3 B mecc.

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
/	/	/	66

**Contenuti**

- A) Affinamento degli schemi motori di base
- 1) Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette di legno, cerchi
  - 2) Esercitazioni di arrampicata e traslocazione ai grandi attrezzi: palco di salita, spalliere
  - 3) Giocoleria
- B) Potenziamiento fisiologico
- 1) Esercitazioni di potenziamento muscolare ai grandi attrezzi
  - 2) Tecniche e metodologie di potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
  - 3) Esercitazioni complesse per lo sviluppo della resistenza con circuiti
  - 4) Esercizi per lo sviluppo della rapidità di movimento
- C) Avviamento alla pratica sportiva
- 1) Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
  - 2) Basket: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
  - 3) Calcio a 5: situazioni di gioco. Regolamento
  - 4) Atletica L.: velocità
  - 5) Ginnastica Art.: cavallo con maniglie
- D) Prevenzione degli infortuni e tutela della salute
- 1) Mobilità articolare ed esercizi di educazione posturale
  - 2) Tecniche dello stretching
  - 3) Esercizi di potenziamento muscolare in forma analitica

**Attività di recupero**

In itinere

Varese, 8 giugno 2020

il Docente  
Fabio Piori