

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	
<b>MATERIA</b>	<b>Scienze Motorie Sportive</b>
<b>CLASSE - SEZIONE</b>	<b>1° M</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>Gucciardo Giuseppina</b>

**Teoria:**

- Assi Piani Posizioni e movimenti
- Apparato Muscolare, le fibre rosse e bianche e loro differenza, contrazione isotonica e isometrica esercizi relativi ad esse.
- I muscoli posturali e esercizi relativi
- La respirazione diaframmatica e toracica differenze.
- Lavoro a gruppi su uno sport a scelta tra i seguenti: Badminton, Kayak, Pattinaggio sul ghiaccio, Equitazione, Ginnastica Artistica e Ritmica, Canoa, Calcio, Rugby, Skateboard, Arrampicata, Orientiring.
- Educazione civica, Salute e benessere, l'attività fisica un fattore fondamentale per mantenere l'organismo in salute, imparare a scegliere il proprio sport in base alle proprie esigenze e caratteristiche psicologiche.

**Pratica:**

- Sviluppo delle capacità motorie, condizionali e coordinative (7 test motori).
- Esercizi di coordinazione motoria: 1 Ferma tempo dinamico, 5 destrezza di piedi tacco-punta,
- Trekking in ambiente naturale: camminata di almeno 1 ora 1 volta a settimana con passo veloce nei mesi di ottobre, novembre, marzo, aprile, maggio, giugno.
- Salti con la Funicella: 10 modi di saltare la funicella per lo sviluppo delle abilità coordinative.
- Pallavolo, fondamentali individuali e di squadra
- Pattinaggio in linea
- Basket, fondamentali individuali e di squadra
- Pallamano, fondamentali individuali e di squadra
- Badminton, fondamentali individuali e di squadra
- Atletica leggera: salto in alto, salto in lungo, getto del peso, velocità, campestre

I sottoscritti Falco Carola e Dambrosio Davide, studenti della classe 1° M dichiarano che in data 06.06.2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie Sportive

F.to Carola Falco

F.to Dambrosio Davide

---

*(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)  
[da cancellare nell'originale su cui firmano a mano gli studenti]*

Erba, 06.06.2022

IL DOCENTE

Giuseppina Gucciardo

*(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)*