

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE Alessandrini  
SEDE DI VITTUONE**

**Anno scolastico 2016/2017  
docente prof. Recalcati Samanta**

**Programma svolto per la classe: 1 A e**

Sono stati svolti i seguenti contenuti atti migliorare la qualità della vita attraverso:

- educazione alla psicomotricità
- sviluppo e potenziamento muscolare
- sviluppo delle capacità personali e della socialità
- le attività motorie e sportive come impiego del tempo libero

**Esercizi per la percezione del corpo**

Esercizi per lo scavalco di attrezzi e sottopasso

Esercizi per la lateralità come scoperta della dominanza di braccio e di gamba

Capovolte e rotolamenti a terra e in volo

**Coordinazione generale**

Esercizi con la funicella

Esercizi di combinazione con piccoli attrezzi

Esecuzione di semplici andature

**Potenziamento fisiologico**

Attività in regime aerobico, ricerca della resistenza(corsa fino a 15/20 min)

Corsa in ambiente naturale

Corse con supporto musicale

Lavoro di endurance con funicelle

**Rafforzamento delle capacità muscolari**

Esercizi di sollevamento e trasporto

Esercizi a carico naturale a coppie, in gruppo.

**Miglioramento della velocità**

Esercizi di prontezza e destrezza (anche con funicella)

Prove di velocità

**Sviluppo della mobilità e della scioltezza**

Concetti generali di stretching

**Avviamento alla pratica sportiva**

Conoscere in forma sommaria i regolamenti

Saper eseguire un riscaldamento specifico

Conoscere i fondamentali di squadra ed individuali degli sport trattati

Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra

**Pallacanestro**

Fondamentali individuali: Palleggio, passaggio, tiro, difesa

Fondamentali di squadra: dall'1 contro 1 al 5 contro 5

Regolamento

**Calcio a 5 e 11**

fondamentali per il controllo della palla, tiro e passaggio, gioco in forma globale regolamento

**Atletica leggera**

Nozioni Generali per le discipline trattate:

salti, lanci, corse di velocità , corse di resistenza

Sono state effettuate delle verifiche del livello raggiunto durante l'anno scolastico mediante test di valutazione e prove di abilità. Gli alunni che hanno presentato regolare certificato di esonero delle stesse attività sono stati valutati in base alla fattiva collaborazione con l'insegnante e nell'approfondimento di argomenti trattati sotto forma di ricerca scritta -grafica/ orale.

vittuone 05/06/17

L'insegnate Prof.  
Samanta Recalcati

i rappresentanti degli alunni