

# Istituto Istruzione Superiore Alessandrini Mainardi Sede di Vittuone

## Programma svolto A.S. 2018 /2019

DOCENTE: prof. Fulvio Capello

CLASSE: III sez. AE

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

### 1° QUADRIMESTRE (Settembre - Dicembre):

- ❑ Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:  
FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - COORDINAZIONE;
- ❑ Esercizi di STRETCHING (allungamento muscolare);
- ❑ " " " di MOBILITA' delle principali strutture articolari;
- ❑ POTENZIAMENTO AEROBICO: corsa prolungata e progressiva, campestre;
- ❑ POTENZIAMENTO MUSCOLARE: esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, ai grandi e piccoli attrezzi;
- ❑ Lavoro con piccoli e grandi attrezzi.
- ❑ Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- ❑ Adesione ai GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI (CAMPESTRE-ATLETICA-SCI).
- ❑ Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- ❑ Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - PALLACANESTRO (palleggio-passaggio-tiro libero).
  - CALCIO A 5 (palleggio-stop-passaggio-tiro da fermo, in corsa, al volo-colpo testa-attacco e difesa).
  - PALLAVOLO (palleggio-bagher-ricezione-schiacciata).
  - PALLAMANO (palleggio-passaggio-tiro-difesa)

### 2° QUADRIMESTRE (Gennaio - Giugno):

- ❑ Sport individuali: TENNISTAVOLO, BADMINTON.
- ❑ Partite interne alla classe di CALCETTO, PALLAVOLO, BASEBALL.
- ❑ Esperienze di arbitraggio;
- ❑ Ripetizione TEST MOTORI di verifica.
- ❑ Alcune discipline dell'atletica leggera (100 metri piani-salto in alto-salto in lungo)
- ❑ Tutela della salute e prevenzione delle malattie e degli infortuni.
- ❑ Problematiche giovanili

Vittuone li, 04/06/2019

il Docente:

Firmato dagli Studenti: