

# IIS "E.ALESSANDRINI"- VITTUONE

Anno scolastico 2014/2015

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE: 3AE

DOCENTE: Prof. Barnabà Gaetano

### 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, COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, EQUILIBRIO statico-dinamico.
- Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- Attività di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - PALLACANESTRO
  - CALCIO A 5
  - TENNISTAVOLO
  - BADMINTON

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

- Torneo di istituto di CALCIO A 5.
- Attività sportive individuali e di squadra: TENNISTAVOLO, BADMINTON, PALLACANESTRO, PALLAVOLO.
- Indicazioni generali sulla prevenzione infortuni, primo soccorso, doping.
- Alcune specialità di ATLETICA LEGGERA.
- Esperienze di arbitraggio.
- Conoscenza elementare della terminologia del corpo umano.
- Cenni sulle diverse tecniche e metodologie di allenamento.
- Ripetizione dei TEST di valutazione motoria.

Vittuone li, 28/05/14

Firmato il Docente:  
Barnabà Gaetano

---

Firmato dagli Studenti:

---

---