

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE ALESSANDRINI
SEDE DI VITTUONE
Anno scolastico 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3 Ai

DOCENTE: Prof. Recalcati Samanta

1° QUADRIMESTRE (Settembre - Gennaio):

- 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 in circuito con piccoli e grandi attrezzi (funicelle)
- Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
-PALLACANESTRO(palleggio-passaggi-arresto-giro-tiro-libero-terzo-tempo-difesa uomo-rimbalzo).
-PALLAVOLO (i fondamentali e il gioco di squadra)
-Tennis Tavolo

2° QUADRIMESTRE (Febbraio - Giugno):

- Organizzazione dei seguenti sport di squadra: PALLAVOLO, CALCIO A 5 e 11,
- Atletica leggera: cenni generali, corse di velocità, corse di resistenza, salti, lanci.
- Esperienze di arbitraggio;
- Conoscenza elementare della terminologia del corpo umano.
- Cenni sulle diverse tecniche e metodologie dell'allenamento.
- Elementi di prevenzione infortuni, primo soccorso, doping.

Vittuone li, 30/05/18

firma docente

firma studenti