

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE ALESSANDRINI**  
**SEDE DI VITTUONE**  
**Anno scolastico 2016/2017**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE: 4 A E

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.
- Esercitazione e conoscenza di alcuni elementi del Corpo Libero
- Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - PALLACANESTRO (palleggio-passaggi-arresto-tiro-libero-terzo tempo, difesa uomo-).
  - PALLAVOLO (i fondamentali e il gioco di squadra)
  - Tennis Tavolo

**2° QUADRIMESTRE (Febbraio - Giugno):**

- Organizzazione dei seguenti sport di squadra: PALLACANESTRO , CALCIO A 5 e a 11, TENNIS TAVOLO, esercitazione a circuito per elementi di potenziamento
- 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, 05/06/17

firma docente

firma studenti