



ISTITUTO TECNICO PROFESSIONALE - TORTOLI

I

Ipsia

A

Alberghiero

N

Nautico

A

Agrario

S

Socio Sanitario

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA / SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE PRIMA F

DOCENTE : Mario Libero Tegas

A.S. 2017 / 2018

1) POTENZIAMENTO FISILOGICO E PSICOMOTORIO

Potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio:

- Attività miranti al miglioramento delle grandi funzioni organiche;
- esercizi respiratori;
- esercizi di allungamento muscolare (stretching)
- attività miranti al miglioramento della velocità, resistenza, forza e mobilità articolare;

Potenziamento muscolare ed articolare:

- esercizi con l'uso di grandi e piccoli attrezzi;
- esercizi a carico naturale per gli arti inferiori e superiori;
- esercizi a carico naturale per i muscoli addominali e dorsali;

Miglioramento della coordinazione motoria:

- coordinazione e motricità degli arti superiori e inferiori;
- esercizi di coordinazione generale e specifica;
- esercizi di coordinazione spazio-temporale;
- esercizi di coordinazione oculo- manuale.

2) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Pallavolo, Pallacanestro, Pallatamburello, Badminton e Calcio:

- conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra;
- conoscenza delle regole di gioco.

3) PARTE TEORICA

- terminologia specifica della disciplina;
- il corpo umano; l'apparato scheletrico; le ossa; la colonna vertebrale;
- traumi e primo soccorso; piccoli inconvenienti e malesseri; vescicola, crampo, contrattura;
- regolamento degli sport trattati.

Tortoli, 09/06/2018
Mario Libero Tegas

IL DOCENTE



Sede: Via Santa Chiara - 08048 Tortoli (OG) - Tel. 0782 628006 Fax 0782 628003 - C.F. 91003750915
e-mail nurho30008@istruzione.it – PEC nurho30008@pec.istruzione.it–http://www.ipsar.gov.it
I.P.S.I.A. e Nautico Via Santa Chiara s.n.c. - 08048 Tortoli (OG) - Tel. 0782 623243 Fax 0782 626219
Istituto Agrario: Loc. S. Giovanni - SS 125 Km 138 - Tel. 0782 624950 Fax 0782 621142
Convitto annesso: Loc. S. Giovanni - SS 125 Km 138 - Tel. 0782 624949 Fax 0782 621135