



ISTITUTO TECNICO PROFESSIONALE - TORTOLI

I

Ipsia

A

Agrario

N

Nautico

A

Alberghiero

S

Socio Sanitario

Anno Scolastico 2017/2018

Prof. Insolia Salvatore

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe 1^aA - Sezione IPSAA

1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- attività miranti al miglioramento delle grandi funzioni organiche;
- attività miranti al miglioramento della velocità, resistenza, forza e mobilità articolare;
- esercizi di allungamento muscolare;
- educazione respiratoria;
- esercizi con l'uso di grandi e piccoli attrezzi;
- esercizi tonificanti e specifici per i singoli distretti muscolari.

2) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- attività di potenziamento, consolidamento e affinamento degli schemi motori;
- attività tendenti al miglioramento dell'equilibrio generale e specifico;
- attività tendenti allo sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche.

3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ

- attività a piccoli gruppi e a coppie;
- conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra.

4) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- calcio;
- pallavolo;
- pallatamburello;
- preatletismo generale e specifico.

5) PARTE TEORICA

- regolamento degli sport trattati.

Si fa presente agli alunni che conseguiranno il debito che dovranno studiare: **gli sport trattati, l'apparato scheletrico, l'apparato respiratorio e il sistema cardiocircolatorio.**

Tortoli, 07 giugno 2018

Il Docente
(Prof. Insolia Salvatore)