

PROGRAMMI EFFETTIVAMENTE SVOLTI

Docente : Donata Demontis

EDUCAZIONE FISICA / SCIENZE MOTORIE

A.S. 2017 / 2018

CLASSE \_1\_^ OSS\_

**a- Potenziamento fisiologico e psicomotorio**

1) Potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio:

- Esercizi di respirazione superficiale e profonda
- Corsa di resistenza 15/20 min
- Esercizi con la musica e danza moderna.

2) Potenziamento muscolare ed articolare:

- esercizi a carico naturale per gli arti inferiori e superiori;
- esercizi a carico naturale per i muscoli addominali e dorsali;
- esercizi di irrobustimento muscolare con manubri

3) Miglioramento della coordinazione neuro muscolare:

- esercizi di coordinazione generale e specifica;
- esercizi di coordinazione spazio temporale;
- esercizi di coordinazione oculo-manuale;
- esercizi con racchette, volani e palline con tamburelli.

**b- Avviamento alla pratica sportiva**

1) Badminton e Pallatamburello

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

**c- Lezioni teoriche**

Gli effetti del movimento e i benefici dell'attività motoria

La resistenza generale e specifica

Il sistema nervoso centrale

La coordinazione motoria

La forza muscolare e la contrazione.

Umanizzazione della medicina

Il Volontariato



Sede: Via Santa Chiara - 08048 Tortoli (OG) - Tel. 0782 628006 Fax 0782 628003 - C.F. 91003750915

e-mail [nurho30008@istruzione.it](mailto:nurho30008@istruzione.it) – PEC [nurho30008@pec.istruzione.it](mailto: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