



ISTITUTO TECNICO PROFESSIONALE - TORTOLÌ

I

Ipsia

A

Alberghiero

N

Nautico

A

Agrario

S

Socio Sanitario

Anno Scolastico 2017/2018

Prof. Insolia Salvatore

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe 2^a A - 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 e calcio a cinque;
- palla tamburello;
- pallavolo;
- 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.**

Tortolì, 07 giugno 2018

Il Docente
(Prof. Insolia Salvatore)



Sede: Via Santa Chiara - 08048 Tortolì (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 Tortolì (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