

PROGRAMMI EFFETTIVAMENTE SVOLTI

Docente : Donata Demontis

EDUCAZIONE FISICA / SCIENZE MOTORIE

A.S. 2017 / 2018

CLASSE _3_^ O.S.S.

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 generale e con la musica
- 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, risorse energetiche.
Il sistema nervoso centrale
La coordinazione motoria
La forza muscolare e la contrazione.
Umanizzazione della medicina
Il volontariato.

Gli alunni _____



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