



ISTITUTO TECNICO PROFESSIONALE - TORTOLI

I

Ipsia

A

Alberghiero

N

Nautico

A

Agrario

S

Socio Sanitario

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA / SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE QUARTA
CUCINA A

DOCENTE : Mario Libero Tegas

A.S. 2017 / 2018

1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E PSICOMOTORIO

Potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio:

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

Potenziamento muscolare ed articolare:

- esercizi con l'uso di grandi e piccoli attrezzi;
- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni per la mobilità del rachide, del cingolo scapolo-omerale e del cingolo coxo-femorale;
- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni di potenziamento addominali e dorsali, degli arti superiori ed inferiori;

Miglioramento della coordinazione motoria:

- coordinazione e motricità degli arti superiori e inferiori;
- esercizi di coordinazione generale e di destrezza;
- esercizi di coordinazione spazio-temporale;
- funicelle: saltelli e andature in varie forme con difficoltà crescente;

2) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Pallavolo, Pallacanestro, Pallatamburello, Badminton e Calcio, torneo interno di classe;

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

3) PARTE TEORICA

- terminologia specifica della disciplina;
- il corpo umano: l'apparato locomotore;
- l'atletica leggera: corse di velocità e di resistenza; salti, lanci e prove multiple.

Tortoli, 09 / 06 / 2018

IL DOCENTE
Mario Libero Tegas



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