

**Istituto Istruzione Superiore Statale
Tecnico Commerciale e Industriale “ P. Levi “ - Quartu S.E.
Anno Scolastico 2016 – 2017
Classe 1[^] Sez. I**

Programma di Scienze Motorie e Sportive

- **Potenziamento fisiologico:**
 - a) corsa lenta e andature coordinative;
 - b) esercizi di allungamento muscolare (stretching);
 - c) esercizi di mobilità articolare.
- **Rielaborazione degli schemi motori:**
 - a) esercizi di orientamento nello spazio;
 - b) esercizi di coordinazione (con e senza palla);
 - c) esercizi a corpo libero.
- **Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità, e del senso civico attraverso attività individuali e di squadra.**
- **Conoscenza e pratica delle attività sportive:**
 - Calcio (alcune regole e alcuni fondamentali);
 - Pallavolo (qualche fondamentale);
 - Pallacanestro (alcuni fondamentali);
 - Tennis tavolo (qualche fondamentale).
- **Rilassamento psico-somatico.**
- **Informazioni fondamentali sulla terminologia tecnica e sulla teoria delle Scienze Motorie e Sportive.**

Gli alunni

L'insegnante
Prof.ssa Alessandra Calabresu