

**Istituto Istruzione Superiore Statale  
Tecnico Commerciale e Industriale “ P. Levi “ - Quartu S.E.  
Anno Scolastico 2017 – 2018  
Classe 1<sup>^</sup> Sez. F**

**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:**
  - Palla Tamburello ( alcune regole e alcuni fondamentali );
  - Pallacanestro ( alcuni fondamentali e qualche regola );
  - Pallavolo ( qualche fondamentale );
  - Calcio a 5 ( alcuni fondamentali e qualche regola );
  - Tennis Tavolo ( qualche fondamentale ).
- **Rilassamento psico-somatico.**
- **Informazioni fondamentali sulla terminologia tecnica e sulla teoria delle Scienze Motorie e Sportive.**

L'insegnante  
Prof.ssa Alessandra Calabresu