

**Istituto Istruzione Superiore Statale
Tecnico Commerciale e Industriale “P. Levi”- Quartu S.E.
Anno Scolastico 2017 - 2018
Classe 3[^] Sez. A/p**

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.
- Rilassamento psico-somatico.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità, e del senso civico attraverso attività individuali e di squadra.
- Conoscenza e pratica delle attività sportive:
 - Palla Tamburello (alcuni fondamentali, alcune regole);
 - Pallacanestro (alcuni fondamentali, qualche regola);
 - Calcio a 5 (alcuni fondamentali, qualche regola);
 - Tennis Tavolo (alcuni fondamentali, alcune regole);
 - Pallavolo (qualche fondamentale).
- Informazioni fondamentali sulla terminologia tecnica e sulla teoria delle Scienze Motorie e Sportive.

L'insegnante
Prof.ssa Alessandra Calabresu