

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

Programma di Scienze Motorie e Sportive

- **Potenziamento fisiologico:**
 - a) corsa lenta e veloce, 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:**
 - Pallavolo (alcuni fondamentali e alcune regole);
 - Palla Tamburello (alcuni fondamentali, qualche regola);
 - Pallacanestro (alcuni fondamentali, qualche regola);
 - Calcio a 5 (qualche fondamentale, qualche regola);
 - Tennis Tavolo (qualche fondamentale).
- **Informazioni fondamentali sulla terminologia tecnica e sulla teoria delle Scienze Motorie e Sportive.**

L'insegnante
Prof.ssa Alessandra Calabresu