



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE PROFESSIONALE
ANNESSO AL CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"**

sezioni associate: I.P.S.S.A.R. - I.P.I. ARTIGIANATO - I.P. SERVIZI.COMM.

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
a.s.2016/2017**

ISTITUTO SUPER. ANNESSO AL CONVITTO NAZ. STAT. "R. BONGHI"

INDIRIZZO I.P.S.S.A.R.

CLASSE 1^a SEZIONE G

DOCENTE Prof.ssa SIRIGNESE Maurizia

Modulo N 1: Io e il mio corpo

Abilità	Conoscenze
• Saper eseguire: - esercizi per la percezione e conoscenza del proprio corpo; - esercizi per l'affinamento della lateralità; - esercizi per l'utilizzo e la combinazione degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare; - esercizi per il controllo segmentario ed intersegmentario; - esercizi a carico naturale e in coppia; - movimenti a ritmi diversi; - test per le diverse capacità motorie.	• Conoscere assi e piani del corpo. Le posture. • Conoscere gli schemi motori di base; • Conoscere le diverse andature; la corsa veloce e i 1000 m.. • Conoscere il sistema scheletrico: funzioni – ossa – articolazioni. • Conoscere i test e le loro finalità.

Modulo N 2: Potenziamiento fisiologico.

Abilità	Conoscenze
• Saper eseguire: - esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture; - esercizi di rafforzamento della potenza muscolare; - esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare; - attività motoria a regime aerobico; - esercizi di educazione al ritmo; - esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione; - esercizi di reazione a segnale uditivo, visivo e tattile.	• Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi. • Conoscere le modificazioni degli atti respiratori.

Modulo N 3: Rielaborazione degli schemi motori.

Abilità	Conoscenze
◦ Saper eseguire: - rotolamenti e rotazioni attorno all'asse del corpo; - esercizi con piccoli attrezzi; - esercizi per la conoscenza di alcuni grandi attrezzi; - semplici elementi di ginnastica artistica: capovolta in avanti, capovolta indietro, candela, impostazione e apprendimento; - percorsi misti e circuiti ludici; - saper lanciare, strisciare, afferrare e arrampicarsi.	◦ Conoscere la terminologia specifica della materia. ◦ Conoscere i piccoli e grandi attrezzi a disposizione dell'istituto. ◦ Conoscere la tecnica della capovolta avanti, indietro e della candela. ◦ Conoscere il corretto utilizzo di spazi e attrezzature.

Modulo N 4: Avviamento alla pratica sportiva

Abilità	Conoscenze
◦ Saper eseguire: - alcune specialità dell'atletica leggera; - alcuni sport di squadra. - Saper esprimere comportamenti ed atteggiamenti cooperativi. - Saper rispettare i compagni e l'ambiente a disposizione. - Saper accettare le sconfitte nel gioco di squadra e/o individuale.	◦ Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera. ◦ Conoscere lo svolgimento dei giochi collettivi e non. ◦ Conoscere e comprendere il valore e la necessità delle regole.

Data 01-06-2017

GLI ALUNNI

Montano Sara

Petricecchi Barbara

Masini Federico

IL/LA DOCENTE

Marzia Perquese