



**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 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 3^ SEZIONE D

DOCENTE Prof.ssa SIRIGNESE Maurizia

Modulo N 1: Sviluppo e potenziamento fisiologico.

Abilità	Conoscenze
Saper eseguire: • movimenti complessi a corpo libero e con piccoli attrezzi; • combinazioni di corsa – salto; • esercizi a carico naturale e aggiuntivo (bastoni in ferro, palloni medicinali); • esercizi di opposizione e resistenza; • esercizi di controllo della respirazione e di rilassamento; • attività a regime aerobico; • allenamento delle capacità motorie.	• Conoscere le capacità motorie. • Conoscere le modificazioni fisiologiche (atti respiratori, battiti cardiaci etc.).

Modulo N 2: Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori.

Abilità	Conoscenze
Saper eseguire: • esercizi di coordinazione ed equilibrio; • esercizi alla spalliera; • esercizi per l'equilibrio statico – dinamico e di volo; • corse e salti propedeutici alla specialità dell'atletica; • esercizi per la coordinazione statica, dinamica, oculo – manuale e oculo – podalica; • elementi di ginnastica.	• Ampliare e padroneggiare le capacità coordinative • Conoscere le fasi del riscaldamento e saperlo proporre. • Conoscere la corretta esecuzione degli esercizi; • Conoscere l'uso corretto dei piccoli e grandi attrezzi.

Modulo N 3: Sport e attività ludiche.

Abilità	Conoscenze
• Saper eseguire: - i fondamentali individuali della pallavolo; - i fondamentali individuali della pallacanestro con e senza palla; - attività e giochi della pallacanestro 1c1, 2c2, dai e vai; - elementi del calcio a cinque; - esercizi di riscaldamento specifico e di stretching; - alcune specialità dell'atletica leggera (senza esasperare il gesto tecnico): corsa veloce, salto in lungo, salto in alto; - e agire negli sport di squadra e nelle attività ludiche con responsabilità, rispetto degli altri e accettazione dei propri limiti e/o sconfitte.	• Conoscere le caratteristiche dei principali sport individuali e di squadra; • Conoscere le regole di gioco e di arbitraggio a livello scolastico; • Conoscere il riscaldamento e l'allungamento muscolare specifico; • Conoscere cosa si intende per fair play nello sport.

Modulo N 4: Prevenzione e conoscenza degli infortuni.

Abilità	Conoscenze
• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, scuola e negli spazi aperti. • Eseguire correttamente gli esercizi, le attività e gli sport proposti per prevenire infortuni o traumi. • Rispettare le norme di sicurezza nell'uso dei piccoli e grandi attrezzi. • Saper gestire con calma ed autocontrollo eventuali piccoli traumi: epistassi, crampi, stiramenti. - Saper eseguire il giusto riscaldamento prima dell'attività motoria.	• Conoscere le norme di sicurezza nell'utilizzo delle attrezzature e degli spazi. • Conoscere i principi igienici, scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita corretto. • Conoscere i principali traumi derivanti dall'esercizio fisico. • Conoscere le fasi del riscaldamento.

Data, 05/06/2017

Gli Alunni

Federica Baffico
Maria Teresa Votini
Desira Giordano

IL/LA Docente

Maria Teresa Votini