

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “Enrico Fermi” Ozieri
Istituto Tecnico Commerciale – Sede Buddusò
Programma di Scienze Motorie e Sportive
Anno scolastico 2018/2019
Classe 1A

Test di valutazione Motoria

- Test degli addominali
- Test resistenza specifica: navetta 40 metri
- Test salto in lungo da fermi
- Test sulla mobilità articolare

Programma Pratico

- Ginnastica generale: esercizi a corpo libero a carattere generale; esercizi di riporto con leggeri sovraccarichi; esercizi di riporto ai grandi attrezzi; corsa variata; andature ginnastiche varie; percorsi e circuiti a stazioni; vari esercizi di stretching.
- Rincorsa, stacco, fase di volo e atterraggio del salto in alto.
- Giochi di squadra, conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi e sperimentare nello sport i diversi ruoli e responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria:
Basket (i fondamentali del gioco); Calcio a 5 (gioco in forma libera); Pallavolo (partite in forma libera e auto arbitraggio); Palla tamburello (fondamentali e partita); Pallamano (elementi fondamentali del gioco); Tennis tavolo e Badminton.

Programma teorico

- Il fair play, affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- La postura: paramorfismo e dismorfismo.
- Le fasi della seduta di allenamento: riscaldamento, parte centrale, defaticamento.
- Il riscaldamento: obiettivi, effetti, tipi di riscaldamento, durata.
- L'alimentazione dello sportivo.

04/06/2018

IL DOCENTE
(Fabrizio Nemanò)



