ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE *"ENRICO FERMI"*
Istituto Tecnico Commerciale, Geometri, Agrario
Piazza delle Medaglie d'Oro – 07014 Ozieri (SS)
Tel. 079787922 - Fax 079783303
Sede:
ITC Thiesi

A.S. 2018 - 2019
CLASSE 1 SEZ. A

Docente: prof.ssa Porcheddu Maria Vittoria

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Test di valutazione motoria
Test di Cooper per la resistenza aerobica
Test addominali
Test dorsali
Test forza esplosiva arti inferiori: Sargent test
Test salto in lungo da fermi
Salto triplo da fermi

Potenziamento fisiologico generale e miglioramento qualità motorie
Potenziamento: arti superiori, arti inferiori, addominali e dorsali (a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi)
Mobilizzazione: scapolo-omerale, coxo-femorale, rachide (a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi)
Sviluppo e miglioramento qualità motorie: coordinazione, equilibrio, elevazione, velocità, etc.
Stretching
Percorsi di destrezza

Attività sportive e attività ai grandi attrezzi
Esercizi e giochi addestrativi per pallavolo, pallatamburello, calcio e badminton
Specialità dell'atletica: salto in alto e velocità
Quadro svedese: arrampicate e traslocazioni.

Teoria
Primo soccorso: il codice comportamentale.
Primo soccorso: frattura, strappo, stiramento e crampo

La docente

Maria Vittoria Porcheddu

Gli alunni

Maria Serena
Serena Delogu
Maria Paola Piazzi