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 4 SEZ. B

Docente: prof.ssa Porcheddu Maria Vittoria

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Test di valutazione motoria
Test di Cooper per la resistenza aerobica
Test fondamentali individuali pallavolo
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 egrandi 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
Nozioni sull'equilibrio: definizione di equilibrio, il riflesso di equilibrio, come migliorare l'equilibrio
L'apparato muscolare: caratteristiche e proprietà del muscolo
Capacità motorie: velocità e resistenza.

La docente

Gli alunni