

ISTITUTO PROFESSIONALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Nell'anno scolastico 2017/2018, nella classe 3^a B è stato svolto il seguente programma di Scienze Motorie e Sportive:

- Esercizi di presa di coscienza e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi e attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto di vincoli temporali.
- Attività per lo sviluppo del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.

Lezione teoriche

Il sistema muscolare.

Cenni sul sistema nervoso centrale e periferico.

L'insegnante

Commisso Renata