

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE ALESSANDRINI**  
**SEDE DI VITTUONE**  
**Anno scolastico 2017/2018**

**PROGRAMMA SVOLTO DI Scienze Motorie**

CLASSE: 3B liceo

DOCENTE: Prof. Gornati Paolo

**1° QUADRIMESTRE (Settembre - Gennaio):**

- Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:  
FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - COORDINAZIONE;
- Esercizi di STRETCHING (allungamento muscolare);
- " " " di MOBILITA' delle principali strutture articolari;
- POTENZIAMENTO AEROBICO: corsa prolungata e progressiva, campestre;
- POTENZIAMENTO MUSCOLARE: esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, ai grandi e piccoli attrezzi;
- Lavoro in circuito con piccoli e grandi attrezzi (funicelle)
- Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:  
-PALLACANESTRO(palleggio-passaggi-arresto-giro-tiro-libero-terzo-tempo-difesa uomo-rimbalzo) adesione al progetto Olimpia Pallacanestro Milano  
-PALLAVOLO (i fondamentali e il gioco di squadra)  
-TENNIS TAVOLO

**2° QUADRIMESTRE (Febbraio - Giugno):**

- Organizzazione autonoma dei seguenti sport di squadra: PALLACANESTRO ,  
CALCIO A 5,
- CORSO DI NUOTO conoscenza e pratica dei 4 stili, tuffi e nozioni di salvamento;
- Atletica: corse salti lanci.
- Esperienza in ambiente naturale il fiume e discesa rafting
- Conoscenza elementare della terminologia del corpo umano.
- Elementi di prevenzione infortuni, primo soccorso.

Vittuone li, 01/06/18

f  
i  
r  
m  
a

d  
o  
c