



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

"Di Poppa-Rozzi"

Via F. Barnabei, 2

Teramo



Cod. Fisc. 8003110675 tel. Pres. 0861/248215 Segr. 0861/247248 Fax: 0861/243136

Web: www.iisdipopparozzi.it e-mail: info@iisdipopparozzi.it

P.E.C.: teis00800n@pec.istruzione.it Istituzionale: teis00800n@istruzione.it

Nell'anno scolastico 2015/2016, nella classe 1^a sez. A, 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.
- Attività per la conoscenza e acquisizione di alcune specialità dell'atletica leggera.
- Calcio a cinque: attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali e di squadra.
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, schiacciata) e di squadra.
- Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro.
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati.
- Il Quadro Svedese.
- Tiro a segno.
- Attività in ambiente naturale (passeggiata presso parco fluviale).

Alunni

L'insegnante

Teramo 26/05/2016

Prof. Alessandro Ruscioli