



*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](http://www.iisdipopparozzi.it) **e-mail:** [info@iisdipopparozzi.it](mailto:info@iisdipopparozzi.it)

**P.E.C.:** [teis00800n@pec.istruzione.it](mailto:teis00800n@pec.istruzione.it) **Istituzionale:** [teis00800n@istruzione.it](mailto:teis00800n@istruzione.it)

Nell'anno scolastico 2015/2016, nella classe 1<sup>a</sup> sez. H, 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. Berardo Olivieri*