



*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 2<sup>a</sup> sez. A, è stato svolto il seguente programma di Scienze Motorie e Sportive:

- Esercizi per il mantenimento e il miglioramento della capacità di escursione articolare (esercizi di stretching e di mobilità a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi)
- Esercizi di corsa lenta e continua con carichi progressivamente crescenti e adeguatamente intervallati, test dei 15 minuti
- Attività di esercitazione per le prove strutturate stabilite dal dipartimento di materia per le classifiche di istituto (Tencatleta) di: sospensione alla spalliera, saltelli con la funicella, ripetizioni addominali
- Conoscenza delle regole essenziali per la pratica di un riscaldamento, lettura del libro di testo ed esercitazione scritta, attuazione di un riscaldamento guidato dall'insegnante
- Esercitazioni sul: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e dall'alto, schemi elementari di gioco, tre contro tre a rotazione continua, test sul palleggio a coppie e sulla battuta dall'alto, partecipazione al torneo di istituto, ripasso del regolamento di gioco ed arbitraggio ed esercitazione scritta
- Miglioramento della capacità di coordinazione generale di controllo motorio globale e segmentario, di equilibrio statico e dinamico, di orientamento spazio temporale
- Attività di rilassamento per il controllo segmentario e generale e per il controllo della respirazione
- Attività sportiva individuale di atletica
- Avviamento alla pratica sportiva del tiro a segno
- Concetto di salute dinamica: concetto di sano costume di vita per il mantenimento della salute

Alunni

L'insegnante

Teramo 26/05/2016

Prof. Alessandro Ruscioli