



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

- Esercizi di potenziamento organico. Esercitazioni specifiche di: forza, resistenza, reattività, velocità, mobilità articolare ed estensibilità muscolare (stretching).
- Esercizi di consolidamento e affinamento delle capacità coordinative:(equilibrio statico e dinamico, coordinazione dinamica generale, coordinazione intersegmentaria, coordinazione oculo-manuale e oculo podalica, capacità dissociativa, coordinazione spazio-temporale, sensibilità propriocettiva, controllo posturale e della respirazione).
- Esercizi di destrezza e abilità.
- Pallavolo: fondamentali, tattica di base, gioco.
- Pallamano, calcetto pallacanestro: fondamentali e gioco.
- Giochi presportivi: tradizionali, inventati e propedeutici agli sport sopra menzionati.
- Tiro a segno.
- Fitwalk.
- Passeggiata in ambiente naturale (parco fluviale).
- Piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici con la funicella, con le bacchette, con la palla. Elementi di base alla trave, asse di equilibrio, spalliera e pertica.
- Elementi di preatletica: andature specifiche, tecniche di corsa.
- Informazioni fondamentali collegate all'attività pratica svolta (terminologia, elementi di metodologia di allenamento; caratteristiche tecnico-tattiche e regolamento degli sport praticati); informazioni essenziali sulla tutela della salute, primo soccorso.

Alunni

L'insegnante

Teramo 26/05/2016

Prof. Alessandro Ruscioli