



ISTITUTO TECNICO
"LEONARDO DA VINCI"
AD INDIRIZZO TECNOLOGICO ED ECONOMICO
BORGOMANERO (NO)

CONTENUTI PROGRAMMA DISCIPLINARE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3 MECC SEZ. A
anno scolastico 2018-2019
PROF.SSA BARBARA DEREGIBUS

TEST D'INGRESSO DI RILEVAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE
RESISTENZA AEROBICA ED ANAEROBICA
MOBILITA' ARTICOLARE, STRETCHING, ELEMENTI DI PILATES
ESERCIZI DI POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE E CON PICCOLI SOVRACCARICHI
CIRCUIT TRAINING
ESERCIZI ED ANDATURE PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA'
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
ESERCIZI CON PICCOLI E/O GRANDI ATTREZZI
ESERCIZI CON ATTREZZI DI FORTUNA
ESERCIZI DI CONTROLLO DELLA POSTURA E DELLA RESPIRAZIONE
ESERCIZI DI ESPRESSIVITA' CORPOREA

PALLACANESTRO:

PALLEGGIO, PASSAGGIO, TIRO, ARRESTO
TIRO IN CORSA
CAMBI DI DIREZIONE, DI SENSO E DI VELOCITA'

CALCETTO:

CONDUZIONE, STOP, PASSAGGIO, TIRO
GIOCO IN FORMA GLOBALE

TENNIS:

DIRITTO, ROVESCIO, BATTUTA
PALLEGGI
BADMINTON

ATLETICA LEGGERA:

1000 MT.
2000 MT.

ACROSPORT

COMBINAZIONI CON PICCOLI E/O GRANDI ATTREZZI PROPOSTE DALL'INSEGNANTE O IDEATE
DAGLI ALUNNI
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA TRADIZIONALI E POPOLARI:
DODGEBALL
PALLACAMPO
ULTIMATE
ECC.

TRAUMI E NOZIONI DI **PRIMO SOCCORSO** RELATIVI AGLI APPARATI STUDIATI
LA RESISTENZA ED IL SUO ALLENAMENTO
LA MOBILITA' ARTICOLARE

L'ALIMENTAZIONE

PARTECIPAZIONE A CONVEGNI SULLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE E SUL MANTENIMENTO
DELLA SALUTE
TRAINING AUTOGENO

Per quanto riguarda obiettivi, metodi, strumenti e criteri di valutazione si fa riferimento alla programmazione generale di dipartimento consegnata in classe III Chimici Tecnologico.