

ISTITUTO TECNICO “L. da VINCI”
BORGOMANERO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROF.SSA PISCETTA PAOLA

CLASSE 5 INFORMATICA

RESISTENZA AEROBICA ED ANAEROBICA
MOBILITA' ARTICOLARE, STRETCHING, ELEMENTI DI PILATES
ESERCIZI DI POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE E CON PICCOLI SOVRACCARICHI
CIRCUIT TRAINING
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

PALLAVOLO:
PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA
ALZATA, SCHIACCIATA
MURO
ARBITRAGGIO

PALLACANESTRO:
TIRO IN CORSA

CALCETTO:
CONDUZIONE, STOP, PASSAGGIO, TIRO
DIFESA
GIOCO

BASEBALL
BATTUTA, LANCIO, PRESA, PASSAGGIO
GIOCO IN FORMA GLOBALE SUPPORTATO DALLE INDICAZIONI TECNICHE DI BASE

TENNIS TAVOLO

BADMINTON

GETTO DEL PESO
VORTEX

ACROSPORT

COMBINAZIONI CON PICCOLI E/O GRANDI ATTREZZI PROPOSTE DALL'INSEGNANTE O IDEATE
DAGLI ALUNNI

ORGANIZZAZIONE TECNICA, DESCRITTIVA ED OPERATIVA, DA PARTE DEGLI ALUNNI, DI UNA PROGRESSIONE FINALIZZATA
AL CONSEGUIMENTO E AL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E/O CONDIZIONALI
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA TRADIZIONALI E POPOLARI:
DODGEBALL
PALLACAMPO
BATTAGLIA NAVALE
ULTIMATE
OFFBALL

LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE
I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO
IL DEBITO D'OSSIGENO, LA SUPERCOMPENSAZIONE
IL FENOMENO DEL DOPING
PARTECIPAZIONE A CONVEGNI SULLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE E SUL MANTENIMENTO DELLA SALUTE
RICERCHE ED APPROFONDIMENTI SU ARGOMENTI DI CULTURA GENERALE RIFERITI ALLO SPORT

PER QUANTO RIGUARDA OBIETTIVI, METODI, STRUMENTI E CRITERI DI VALUTAZIONE SI FA RIFERIMENTO ALLA
PROGRAMMAZIONE GENERALE DI DIPARTIMENTO PUBBLICATA NEL SETTORE “TRIENNIO TECNOLOGICO-SCIENZE MOTORIE
E SPORTIVE”

