

# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

“LUIGI TRAFELLI”

## *PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Anno Scolastico 2018/19

Classe: 1° B1 INFOR.

Il programma svolto ha seguito, in linea di massima, quelle che sono le linee guida del M.P.I.. Pertanto gli argomenti sono stati trattati ponendo particolare attenzione all'aspetto di socializzazione e rispetto delle regole, sia sportive che comportamentali. Quindi attraverso la pratica delle varie attività proposte, per lo più con giochi di squadra, si è tentato di esaltare la personalità di ogni alunno, in modo da spingerlo ad una crescita più consapevole delle proprie capacità motorie e relazionali. Nello specifico gli argomenti trattati, differenziandoli per intensità e capacità tenendo in chiara considerazione l'età degli studenti, sono i seguenti:

### *Potenziamento Fisiologico,*

#### Miglioramento della:

RESISTENZA: Corsa di durata continua, con progressivo aumento di intensità; fartlek; circuit-training di durata; saltelli con corda.

VELOCITA': Corsa a scatti di 30 mt. a massima velocità; staffette; ripetizioni in serie di esercizi di rapidità e forza rapida alternativi.

ELASTICITA' MUSCOLARE: Esercizi di mobilizzazione articolare attiva; esercizi di mobilizzazione articolare passiva; esercizi di stretching.

FORZA: Esercizi con la palla medica e/o esercizi sotto carico leggero;

### *Rielaborazione Schemi Motori*

#### AFFINAMENTO E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI ACQUISITI

PRECEDENTEMENTE: Esercizi con piccoli e grandi attrezzi (palle, palline, coni, cerchi), basati sul rapporto corpo/ambiente/spazio.