



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"Buonarroti – Volta"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE: 3G IPAA - VILLACIDRO

Anno scolastico 2024/2025

Docente: M. Alessandra Cogotti

PARTE PRATICA:

1° Modulo: Potenziamento Fisiologico

- ☐ Corsa prolungata in regime aerobico.
- ☐ Potenziamento specifico per muscolatura arti superiori, inferiori , addominali e dorsali)

2° Modulo : Rielaborazione degli schemi motori

- ☐ Esercizi di mobilità articolare generale e specifica
- ☐ Esercizi di rilassamento
- ☐ Esercizi di allungamento muscolare

3° Modulo : Conoscenza e pratica delle attività sportive

☐ **Calcetto**

- ☐ Fondamentali individuali e di squadra
- ☐ Conoscenza delle principali regole
- ☐ Gioco

Ping Pong

Biliardino

OBIETTIVI FORMATIVI

- Prendere coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti
- Essere costanti nel lavoro scolastico con presenza regolare ed impegno attivo
- Conoscere l'importanza del gruppo rispettando le regole e le norme di comportamento
- Raggiungere un discreto livello socializzazione e collaborazione con compagni ed insegnante

OBIETTIVI PROGRAMMATI

1° Modulo

- ☐ Conoscenza e pratica delle metodologia d'allenamento per il miglioramento delle funzioni cardiocircolatoria, respiratoria e muscolare

2° Modulo

- ☐ Miglioramento delle capacità coordinative
- ☐ Miglioramento della mobilità articolare

3° Modulo

- ☐ Conoscenza e pratica di alcuni giochi di squadra
- ☐ Conoscenza e pratica di alcuni sport individuali

L'insegnante

Gli alunni