

## **Istituto Tecnico Industriale Statale “Othoca” A.S. 2015/16**

Classe 3A PROGRAMMA di SC.MOTORIE Docente: CADEDDU MARCELLO

### **CONSOLIDAMENTO e COORDINAMENTO degli SCHEMI MOTORI**

Esercizi tendenti al miglioramento della coordinazione generale: in coppia in gruppo, in modi e con ritmi costanti e variati.

Equilibrio posturale e dinamico: esercizi con la corda, la palla, e a corpo libero.

Rappresentazione mentale di situazioni dinamiche: ”Giochi di squadra”.

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, mediante il graduale aumento della durata e dell'intensità del lavoro: corsa per durata e ritmi progressivamente crescenti.

Miglioramento della tonicità del tronco e degli arti: es. a carico naturale e con piccoli attrezzi.

Miglioramento della mobilità e flessibilità articolare: a corpo libero in esecuzione prolungata a intensità progressiva.

### **CONOSCENZA e PRATICA delle ATTIVITA SPORTIVE**

Avviamento ai principali giochi di squadra:

Pallavolo-Pallacanestro- Calcio.

Avviamento alle principali specialità dell'atletica leggera.

