



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "BOCCIONI-FERMI" REGGIO CALABRIA  
 CODICE FISCALE 92076850806 E\_MAIL [RCIS026005@istruzione.it](mailto:RCIS026005@istruzione.it)  
 Presidenza - Segreteria Via Sbarre Diram. Labocchetta 89132 Reggio Calabria  
 0965.499427 - 53969 - fax 0965.499426

**Istituto Professionale " U. BOCCIONI"**

Settore Servizi

**Indirizzi:**

- Servizi Commerciali
- Servizi Agricoltura e Sviluppo Rurale

Via Itria s.n.c .ang .Via Messina

89132 Reggio Calabria

0965.622923 -0965.55512 Fax 0965.596490

**Istituto Professionale "E. FERMI"**

Settore Industria e Artigianato e servizi

**Indirizzi:**

- Manutenzione e assistenza tecnica
- Servizi Socio Sanitari – Ottico - Odontotecnico

Via Sbarre Sup. Dir. Labocchetta, 25

89132 Reggio Calabria

0965.499427 - 53969 - fax 0965.499426

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020  
 CLASSE 5 SEZIONE A COMM.  
 PROGRAMMA SVOLTO di Scienze Motorie  
 Prof. Francesca Talè**

<b>CONTENUTI</b>	<b>MODALITA' DI LAVORO</b>
Batteria di test per la valutazione fisico-motoria.	Esecuzione dei test: mobilità del rachide, addominali, saltelli, piegamenti arti superiori e inferiori. Valutazione oggettiva attraverso tabelle
Resistenza generale	Corsa continua Corsa con variazioni di ritmo Esercizi con piccoli attrezzi Test di corsa ad esaurimento
Funzionalità articolare	Esercizi di stretching Esercizi di mobilità
Incremento forza arti inferiori, superiori e del tronco	Esercizi a carico naturale Esercizi con piccoli attrezzi Lavoro a stazioni
Coordinazione dinamica generale ed oculo-segmentaria	Giochi di agilità e destrezza Progressione ginniche Esercizi di equilibrio statico e dinamico Esercizi di rapidità arti inferiori.
Pallavolo	Fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta. Esercizi individuali, a coppie e in gruppo Gioco 6 vs 6 Torneo d'Istituto
Calcetto	Gioco in forma globale.
Tennis tavolo	Fondamentali.
Dama	Tornei interni
Apparato cardio-circolatorio Il doping Le dipendenze Il fair play La nutrizione Regolamento giochi di squadra	Attività didattica a distanza

L'Insegnante  
 Francesca Talè