

# ODONTOTECNICO

## SCIENZE MOTORIE

**ANNO SCOLASTICO: 2015/2016**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**INSEGNANTE: RUSSO OLGA**

**CLASSE: IVA ODONTOTECNICO**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: 2 ORE SETTIMANALI**

### PROGRAMMA SVOLTO

#### Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali

**Corsa con variazione di ritmo in regime aerobico ed anaerobico.  
Andature di preatletismo, percorsi di agilità e destrezza, circuiti di lavoro.  
Esercizi a carico naturale di opposizione e resistenza, con piccoli e grandi attrezzi.  
Esercizi di allungamento muscolare e di ginnastica posturale.**

#### Sviluppo delle capacità coordinative speciali

**Esercizi di coordinazione dinamica ed intersegmentale.  
Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e di volo.  
Esercizi di preacrobatica.  
Esercizi di anticipazione motoria, di combinazione motoria, di differenziazione motoria.**

#### Conoscenza e pratica dei giochi di squadra e degli sport individuali in relazione ai mezzi e alle strutture disponibili

**Pallavolo, pallacanestro, calcetto.  
Tennis.  
Arrampicata sportiva.  
Scherma.  
Canoa.  
Pattini in linea**

#### Teoria

**Apparato scheletrico e muscolare.  
La rianimazione cardio polmonare e l'uso del defibrillatore.**