

I.T.I.S "S. CANNIZZARO" - CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/2018 - CLASSE 2<sup>A</sup> A MECCANICA

PROFESSORE FALSAPERLA MARCO

-POTENZIAMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI:

Esercizi per l'incremento di: Forza, Velocita', Resistenza.

-ATTIVITA' AI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI:

Esercizi di tonificazione muscolare;

Esercizi di allungamento muscolare (stretching);

Esercizi di coordinazione;

Esercizi per l'equilibrio;

Esercizi per l'irrobustimento generale.

-CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA:

Calcio a 5: Fondamentali individuali, fondamentali di squadra e regolamento;

Pallavolo: Fondamentali individuali, fondamentali di squadra e regolamento;

Pallatamburello: Pratica e regolamento;

Tennis Tavolo: Pratica e regolamento.

GLI ALUNNI

Bonsignore Salvatore  
Poto Alfio

L'INSEGNANTE

Prof. Falsaperla