

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/2018 - CLASSE 3° A Elettrotecnica 3° A Elettronica

INSEGNANTE DI BELLA GIOVANNI

-POTENZIAMENTO ORGANICO:

Corse di mezzofondo, esercitazioni basate sul lavoro continuo e sul lavoro interrotto da pause.

-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:

Pallacanestro: Fondamentali individuali, fondamentali di squadra e regolamento;

Pallavolo: Fondamentali individuali, fondamentali di squadra e regolamento;

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

Pallatamburello: Pratica e regolamento;

Tennis Tavolo: Pratica e regolamento.

Catania 08/06/2018

GLI ALUNNI

*gli all
Bene Giacomo*

[Signature]

L'INSEGNANTE

[Signature]