

I.T.I.S “S. CANNIZZARO” - CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 2^ A ELETTRATECNICA

INSEGNANTE: DI BELLA GIOVANNI

-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;

Tennis Tavolo: Pratica e regolamento.

CATANIA 07/06/2019

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE