

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 3° A Elettrotecnica

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:**

Pallavolo: Fondamentali individuali, fondamentali di squadra e regolamento;

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

Tennis Tavolo: Pratica e regolamento.

Catania 07/06/2019

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE