

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 3<sup>A</sup> C informatica

PROFESSORE: CAVALLARO ANGELA

-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.

- ELEMENTI TEORICI

Apparato locomotore

Apparato cardiocircolatorio

Paramorfismi colonna vertebrale

Articolazione del ginocchio

-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