



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE

Argomenti svolti nell'a.s. 2022/2023

Classe	1 C INF
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente teorico	Giovanni Costa
Libro di testo	Tempo di Sport

Argomenti sviluppati (docente teorico):

POTENZIAMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI:

- Esercizi per l'incremento di: Forza, Velocità, 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 24/05/2023

L'INSEGNANTE
Giovanni Costa