

<b>Classe</b>	2 A MECCANICA E MECCATRONICA
<b>Disciplina</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Docente teorico</b>	SOTTILE GAETANO MASSIMO
<b>ITP (se presente)</b>	-----
<b>Libro di testo</b>	ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI / VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI! MAGAZINE

### 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 20/05/2023

L'INSEGNANTE  
Gaetano Massimo Sottile