

Classe	3 A BIOS
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente teorico	MARIA RITA APRILE
Libro di testo	TRAINING4LIFE

Argomenti sviluppati (docente teorico):

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, calcio a 5, basket, tennis tavolo, tiro con l'arco, palla tamburello.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Attività di arbitraggio degli sport di squadra.

Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

CATANIA 07/06/2023

L'INSEGNANTE

Aprile Maria Rita

