

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Classe</b>            | <b>3 A ELETTRONICA</b>                      |
| <b>Disciplina</b>        | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>           |
| <b>Docente teorico</b>   | <b>GIOVANNI DI BELLA</b>                    |
| <b>ITP (se presente)</b> | -----                                       |
| <b>Libro di testo</b>    | <b>CORPO E I SUOI LINGUAGGI+DVDROM (IL)</b> |

### 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  
GIOVANNI DI BELLA**