

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

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