

Classe	3 A MECCANICA E MECCATRONICA ed ENERGIA
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente teorico	SOTTILE GAETANO MASSIMO
ITP (se presente)	-----
Libro di testo	TRAINING4LIFE

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