

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Classe | 3A info |
| Disciplina | Scienze motorie e sportive |
| Docente teorico | CAVALLARO ANGELA |
| ITP (se presente) | |
| 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, pallatamburello.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Attività di arbitraggio negli sport di squadra.

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

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

1. APPARATO CARDIORESPIRATORIO
2. APPARATO RESPIRATORIO E RESPIRAZIONE

CATANIA 23/05/2023

L'INSEGNANTE
Cavallaro Angela