

Classe	4 A MECCATRONICA
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente teorico	SOTTILE GAETANO MASSIMO
Libro di testo	TRAININ 4 LIFE

Argomenti sviluppati (docente teorico):

-POTENZIAMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI:

Esercizi per l'incremento di: Forza, Velocita', 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 03/06/2024

L'INSEGNANTE

Gaetano Massimo Sottile