

I.P.S.I.A. Sede Locri	PROGRAMMA CONSUNTIVO	A.S. 2015/16
----------------------------------	-----------------------------	-------------------------

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3^a Sistemi Energetici

Classe 3^a Elettrici

Docente: Miranda De Agostino

1° MODULO: Sport e salute

- ✓ Apparato respiratorio.
- ✓ Apparato circolatorio.
- ✓ Tabacco e tabagismo.
- ✓ Gli interventi nei casi di maggiore gravità.

2° MODULO: Attività motorie

- ✓ Attività di potenziamento fisiologico generale.
- ✓ Esercizi per rielaborare le capacità coordinative.
- ✓ Esercitazioni motorie a coppie e/o per gruppi.
- ✓ Esercitazioni motorie pre-sportive e sportive.

3° MODULO: Sport di squadra

- ✓ Esercitazioni tecniche e fondamentali dei giochi di squadra.
- ✓ Esercitazioni e riscaldamento specifico dei giochi di squadra.
- ✓ Nozioni generali ed essenziali dei regolamenti dei giochi di squadra proposti.
- ✓ Arbitraggi guidati e/o autogestiti sul campo.