

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| I.P.S.I.A. Siderno | PROGRAMMA CONSUNTIVO | A.S. 2017/18 |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3^a G

Docente: Miranda De Agostino

1° MODULO: Sport e salute

- ✓ Che cos'è la cinesiologia.
- ✓ I movimenti del busto.
- ✓ I movimenti dell'arto superiore e inferiore.
- ✓ Concetto di salute.
- ✓ Attività sportiva: una risorsa per la salute.
- ✓ Mantenersi in forma.
- ✓ Fitness e wellness.
- ✓ Le attività motorie del fitness e del wellness.
- ✓ Attività fisiche e rilassamento.

2° MODULO: Attività motorie

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

3° MODULO: Gioco-sport

- ✓ Esercitazioni tecniche sui fondamentali dei giochi di squadra.
- ✓ Esercitazioni e riscaldamento specifico dei giochi di squadra.
- ✓ Nozioni generali ed essenziali dei regolamenti dei giochi di squadra proposti.