

I.P.S.I.A. SIDERNO	PROGRAMMA CONSUNTIVO	A.S. 2017/18
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2^a D

Classe 2^a E

Docente: Miranda De Agostino

1° MODULO: Sport e salute

- ✓ Le proprietà dei muscoli.
- ✓ La classificazione dei muscoli.
- ✓ Le fibre muscolari.
- ✓ La forma dei muscoli.
- ✓ La contrazione e il tono muscolare.
- ✓ La classificazione dei muscoli.
- ✓ Alterazioni e traumi del sistema muscolare.

2° MODULO: Attività motorie

- ✓ Esercizi in forma blanda per sviluppare le capacità coordinative e condizionali.
- ✓ Esercizi a coppie e per gruppi.
- ✓ Esercitazioni socio-motorie pre-sportive.

3° MODULO: Gioco-sport

- ✓ Attività di gioco-sport.
- ✓ Regolamenti in gioco e in aula.
- ✓ Arbitraggi guidati ed autogestiti.