

ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA ED ARTIGIANATO

Anno scolastico 2018/2019 classe IV B

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture e le attrezzature a disposizione, l'orario delle lezioni.

Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza e la pratica delle attività sportive.

- La respirazione: inspirazione ed espirazione
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Esercizi di ginnastica a corpo libero
- Tonificazione addominale e dorsale
- Attività all'aria aperta giochi di gruppo
- Giochi sportivi: fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Tennis da tavolo
- Danza folkloristica
- Teoria: apparato cardio circolatorio, il sangue, gruppi sanguigni e il fattore RH.

Il Docente

Renata Commisso