

<b>I.P.S.I.A. SIDERNO</b>	<b>PROGRAMMA CONSUNTIVO</b>	<b>A.S. 2018/19</b>
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe 3<sup>a</sup> D**

**Docente: Miranda De Agostino**

### **Sport e salute**

- ✓ La respirazione. Le fasi della respirazione.
- ✓ Le modificazioni dovute all'esercizio fisico.
- ✓ Impariamo a respirare.
- ✓ Le tecniche respiratorie.
- ✓ La circolazione sanguigna.
- ✓ La frequenza cardiaca.
- ✓ La pressione sanguigna e l'importanza dell'attività sportiva per l'apparato circolatorio.
- ✓ Traumi e patologie dell'apparato circolatorio.
- ✓ Traumi e patologie dell'apparato respiratorio.

### **Attività motorie**

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

### **Giochi di squadra**

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

La docente

Gli alunni