

I.P.S.I.A. SIDERNO	PROGRAMMA CONSUNTIVO	A.S. 2019/20
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2^a B

Docente: Commisso Renata

Attività motorie

- ✓ Esercizi di scioltezza e mobilità articolare;
- ✓ Esercizi di coordinazione dinamica generale;
- ✓ Esercizi di potenziamento fisiologico;
- ✓ Ginnastica posturale.

Teoria

- ✓ Apparato locomotore;
- ✓ Scheletro;
- ✓ Articolazioni;
- ✓ Muscoli;
- ✓ Traumi a carico dell'apparato locomotore e primo soccorso.

Gioco-sport

- ✓ Attività di gioco-sport;
- ✓ Sport individuali e di squadra (pallavolo, tennis tavolo, pallacanestro);
- ✓ Programma di allenamento.

La docente
Renata Commisso