

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

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3^a 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.
- ✓ Primo soccorso:
 - ❖ 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.
- ✓ Programma di allenamento.
- ✓ La pallavolo, il calcio a cinque e il tennis tavolo (fondamentali di gioco e regolamenti).

La docente

Miranda De Agostino