

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

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe 4<sup>a</sup> D**

**Docente: Miranda De Agostino**

### **Sport e salute**

- ✓ La struttura del sistema nervoso.
- ✓ I vari tipi di movimento.
- ✓ Perché è importante l'attività fisica per il sistema nervoso.
- ✓ I traumi e le patologie del sistema nervoso.
- ✓ Primo soccorso

### **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*