

Classe 2G ITI

A.S. 2016/17

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Ins. Terreni Antonella

Modulo A - Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Pallatamburello

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi:

Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative -

Alcuni studenti hanno partecipato alle iniziative previste all'interno del
Centro Sportivo Scolastico

Empoli, 31 maggio 2017

Firma studenti

Bonustalla Nicolo
Kouda Israel

L'Insegnante
Terreni Antonella

Antonella Terreni