



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO  
A. Capitini**

**Programma svolto: Scienze Motorie e Sportive**

**A.S. 2020/2021 Classe 1 D AFM**

**Prof. Antonio Di Spirito**

**PARTE PRATICA**

Nella parte pratica ho cercato di migliorare le qualità motorie degli alunni per uno sviluppo fisiologico generale del sistema scheletrico, cardiorespiratorio, muscolari e schemi motori di base. Si è cercato di favorire inoltre il consolidamento di una sana cultura motoria e sportiva quale costume di vita, fonte di benessere, concetto ripreso poi anche nella parte teorica. Tutti gli allievi hanno partecipato al dialogo educativo, sono stati coinvolti in lavori di organizzazione e nei test svolti.

**SPORT INDIVIDUALI**

- 1. Esercitazione a carattere generale per il miglioramento degli schemi motori di base: Camminare, Correre, Rotolare, Saltare, Arrampicarsi, Lanciare e Afferrare.**
- 2. Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare: attiva, passiva, allungamento o stretching.**
- 3. Esercizi e tecniche di rilassamento generale, rilassamento guidato dall'insegnante.**
- 4. Esercizi di ginnastica respiratoria**
- 5. Atletica leggera: corsa veloce, di resistenza, salto in lungo da fermo.**

## SPORT DI SQUADRA

1. Pallavolo: (Regole, fondamentali individuali e di squadra)
2. Basket: (Regole, fondamentali individuali e di squadra)
3. Badminton: (Regole, fondamentali individuali e di squadra)
4. Pallamano: (Regole, fondamentali individuali e di squadra)
5. Calcio a 5: (Regole, fondamentali individuali e di squadra)

## PARTE TEORICA

1. Sistema Scheletrico
2. Alimentazione e Movimento
3. Apparato Respiratorio
4. Nomenclatura dei segmenti corporei

Perugia 03/06/2021.....

Firma

Gli Alunni

M. Rossi.....

V. Rossi.....

Prof. 