



**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.....

Gli Alunni

M. Rossi.....

V. Rossi.....

Firma

Prof. 