



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
A. Capitini**

Programma svolto: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2020/2021 Classe 3A TUR

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, muscolare, mobilità/flessibilità delle principali articolazioni e delle capacità condizionali e coordinative; 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 delle capacità condizionali: corsa di resistenza, corsa veloce, esercizi di potenziamento generale e specifico.
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 Muscolare
2. Sistema Scheletrico
3. Metodologia dell'allenamento (movimento aerobico e anaerobico)
4. Alimentazione e Movimento
5. Apparato Respiratorio

Perugia 04/06/2021

Firma

Gli Alunni

Emily Padilla

Asia Ambrogi

Prof. Antonio Di Sordani