



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO  
A. Capitini**

Programma svolto: **Scienze Motorie e Sportive**

**A.S. 2020/2021 Classe 3B 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, 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 25/05/2021

Firma

Gli Alunni

Riccardo Sombardi  
Giovanni Chieffo.....

Prof. *Alberto Di Santo*