



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
A. Capitini**

Programma svolto: **Scienze Motorie e Sportive**

A.S. 2021/2022 Classe 4A CAT

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 e in alto da fermo.
6. Tennis Tavolo

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)
6. Dodgeball: (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. Nomenclatura delle varie parti del corpo

Perugia 30/05/2022

Firma

Gli Alunni

Enrico Olivetti
.....
Stefano Vozzi
.....

Prof. *Adamo Di Sarno*