

I.T.E.T. A. CAPITINI

CLASSE 2°A SPORT

a.s. 2022/2023

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: ROSSI RITA

TEORIA

- I Sistemi Scheletrico, Muscolare, Articolare nella cinesiologia del movimento.
- L'Apparato Cardio-Respiratorio nella corsa veloce e di resistenza.
- Le capacità Coordinative e Condizionali applicate ai giochi di squadra.
- La Rieducazione Posturale.
- Le regole dei giochi di squadra: Basket, Pallavolo, Calcio.

PRATICA

- Attività outdoor-indoor
- Esercizi di riscaldamento generale, scioltezza articolare, potenziamento muscolare, stretching.
- Esercizi di controllo e rieducazione posturale nel rispetto dell'orientamento spaziale.
- Esercizi di rinforzo delle capacità coordinative e condizionali in relazione agli sport di squadra.
Basket, Pallavolo, Calcetto, Tennis Tavolo.

PROGETTI

- TENNIS TAVOLO, NUOTO, TENNIS, ARRAMPICATA, VELA, GINN. ARTISTICA, CAMPIONATI STUDENTESCHI, TORNEI D'ISTITUTO, ORIENTEERING

Perugia 09/06/2023

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Prof. Rita Rossi



Note per la compilazione

- *Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo***
- *Usare il carattere: **Arial** - Dimensione: **12***
- *Mettere i titoli in **grassetto***
- *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*