

I.T.E.T. A. CAPITINI

CLASSE 4[°]A SIA

a.s. 2022/2023

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: ROSSI RITA

TEORIA

- La Cinesiologia del movimento applicata alla vita di relazione.
- La rieducazione posturale in termini di salute psico-fisica.
- Il Pronto Soccorso nella traumatologia sportiva.
- Alimentazione come sano stile di vita.
- Le regole di gioco degli sport di squadra: Basket, Pallavolo, Calcio.
- Il concetto del Fair Play.

PRATICA

- Esercizi di potenziamento delle Capacità Condizionali.
Forza, Velocità, Resistenza.
- Esercizi di allenamento in Atletica Leggera per migliorare le capacità Cardio-Respiratorie.
- Lo Stretching quale "allenamento" per la distensione delle fasce e prevenzione delle algie muscolo-tendinee dell'età adulta.
- La Ginnastica Posturale.
- Giochi di squadra: Basket, Pallavolo, Calcetto, Tennis Tavolo.

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*