

I.T.E.T. A. CAPITINI

CLASSE 4°A TUR

a.s. 2023/2024

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: ROSSI RITA

TEORIA

- **La cinesiologia del movimento applicata al controllo posturale.**
- **Muscoli agonisti-antagonisti**
- **Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza.**
- **Le capacità coordinative nel contesto dell'organizzazione spazio-temporale.**
- **Gestione personale nel contesto sociale: la capacità di orientarsi nello spazio in relazione agli altri.**

PRATICA

- **Attività outdoor-indoor**
- **Esercizi di potenziamento muscolare, scioltezza articolare, stretching**
- **Sviluppo delle capacità di relazione e rispetto delle regole con giochi Sportivi di squadra, orienteering outdoor.**
- **Calcetto, Pallavolo, Basket, Tennis Tavolo.**

Perugia 07/06/2024

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

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*