

I.T.E.T. A. CAPITINI

CLASSE 3<sup>o</sup>A SPORT

a.s. 2023/2024

## 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

PADEL, TENNIS TAVOLO, VELA, DIFESA PERSONALE, CAMPIONATI STUDENTESCHI, TORNEI D'ISTITUTO, ORIENTEERING

Perugia 07/06/2024

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*