

I.T.E.T. A. CAPITINI

CLASSE 3°A AFM

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*