

I.I.S.S. "V.CAPIZZI" –BRONTE

Programma Annuale Svolto

Anno Scolastico 2014-2015

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe 4 sez Art.

- > Esercizi di Preatletismo generale.
- > Esercizi a carico naturale.
- > Esercizi di mobilizzazione articolare.
- > Esercizi di allungamento muscolare.
- > Esercizi di respirazione.
- > Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi.
- > Esercizi di equilibrio.
- > Esercizi di coordinazione
- > Esercizi di velocità e di rapidità
- > Esercizi di Potenziamento
- > Circuiti Motori
- > Corse con durata e ritmi progressivamente crescente.
- > Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra. Partite
- > Calcio: Fondamentali e brevi partite con regole del calcio a 5.
- > Apparato muscolare e funzionamento, i "traumi" dell'esercizio fisico, nozioni fondamentali di igiene personale, elementi per una corretta ed equilibrata alimentazione, i principi nutritivi, il fabbisogno energetico, alimentazione e sport.
- > Conoscenza delle fondamentali regole degli sport di squadra praticati.

Bronte

L'insegnante
(Vincenzo Batticciotto)