

I.I.S.S.”V.CAPIZZI” –BRONTE

Programma Annuale Svolto

Anno Scolastico 2014-2015

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe 3 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
- > Teoria : Apparat scheletrico e muscolare e loro funzionamento.
- > 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)