

Programma svolto a. s. 2021/2022

Classe: 3CTG

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Giuseppe Cannella

1° e 2° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento, sicurezza in ambiente di palestra e corretto utilizzo delle attrezzature.
- Norme igieniche di base: equipaggiamento corretto, igiene personale, norme igieniche in palestra.
- Le andature preatletiche, lo stretching, mobilizzazione ed irrobustimento.
- Educazione alla salute e al benessere .
- Le capacità motorie (Capacità condizionali e coordinative).
- Giochi sportivi : la pallacanestro (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : la pallavolo (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : il calcio (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi: badminton
- Tennis: giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano
- Hockey pista: regolamento e gioco.
- Il rispetto delle regole e il Fair play.