

I.I.S. Dionigi Scano

PROGRAMMA DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE

A.S.2022/2023

CLASSE 1 B° CAT sede di Cagliari

Potenziamento fisiologico- miglioramento della funzione respiratoria attraverso andature tecnico atletiche, corsa, esercizi a corpo libero svolti in esecuzione prolungata ed intensità progressiva.

Potenziamento muscolare attraverso esercizi degli arti superiori ed inferiori, distretto addominale e dorsale.

Mobilizzazione del cingolo scapolo omerale, coxo femorale, del rachide attraverso esercizi eseguiti in forma attiva , stretching.

Miglioramento della coordinazione generale attraverso esercitazioni a corpo libero e con la fune.

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

Pallavolo: regole e fondamentali individuali

Pallacanestro: regole e fondamentali individuali

Tennistavolo

Le dipendenze : alcool , fumo, droga

Gli effetti sull' organismo

L'INSEGNANTE
Arianna Ghiso

GLI ALUNNI