

Programma di Scienze Motorie e Sportive.

Anno scolastico 2022/2023

Classe: III° A I.T.C. Docente: Serra Paolo

Contenuti:

Pratici

- 1- Potenziamento fisiologico generale.
- 2- Esercizi di coordinazione generale.
- 3- Esercizi per migliorare la mobilità articolare.
- 4- Atletica leggera: resistenza aerobica, resistenza alla velocità.
- 5- Calciotto, pallavolo.
- 6- Attività in ambiente naturale.

Teorici

- 1 - Cinesiologia muscolare.
- 2 - Sistemi energetici e nutrienti alimentari.
- 3 - Conoscenza delle capacità e abilità motorie.
- 4 - Capacità condizionali e coordinative.

Programma di Ed. Civica.

Contenuti:

Teorici

- 1- Porre fine alla fame nel mondo.
- 2- Principi generali per raggiungere la sicurezza alimentare.
- 3- Promuovere un' agricoltura sostenibile.

Il docente

Alunni

PAOLO SERRA