

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| I.P.S.I.A. Sede Locri | PROGRAMMA CONSUNTIVO | A.S. 2015/16 |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1^a Sistemi Energetici

Classe 1^a Elettrici

Docente: Miranda De Agostino

1° MODULO: Sport e salute

- | Benessere fisico e mentale.
- | Apparato scheletrico.
- | Vizi posturali.
- | Apparato articolare.
- | Il fumo.

2° MODULO: Attività motorie

- | Esercizi per sviluppare le capacità coordinative e condizionali.
- | Esercitazioni motorie a coppie e per gruppi.
- | Esercitazioni socio-motorie pre-sportive.

3° MODULO: Gioco-sport

- | Attività di gioco-sport.
- | Regolamenti sul campo.
- | Arbitraggi guidati ed autogestiti.

Siderno, 11 giugno 2016

La Docente
Miranda De Agostino