

# **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Giulio Corso**

**Classe 3 G**

## **Contenuti**

- *Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali tramite attività pratiche specifiche e altre attività comuni con capacità trasferibili.*
  - *Sviluppo e consolidamento delle capacità aerobiche.*
  - *Principi neuromuscolari dello stretching*
  - *Giochi di squadra: pallavolo, basket.*
  - *Giochi individuali: tennis.*
  - *Esercizi di mobilità e di rafforzamento muscolare con l'uso della musica e a corpo libero*
  - *Significato e funzione dell'attività di riscaldamento muscolare*
- 
- *teoria:  
Regolamento e fondamentali dei giochi di squadra: pallavolo, basket.*

*Ivrea, 25 maggio 2018*

*L'insegnante*

*Giulio Corso*