

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 A

PARTE PRATICA:

Esercizi propedeutici per i giochi di squadra
Esercizi specifici del calcio (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)
Esercizi specifici della pallavolo (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)
Esercizi a corpo libero semplici e complessi
Esercizi di valutazione spazio temporale
Esercizi di stretching

PARTE TEORICA:

Anatomia apparato locomotore ossa, muscoli e articolazioni
Le capacità e le abilità
Il movimento, schemi motori di base, lo schema corporeo
Regole di comportamento
Calcio a 5
Sport individuali la formula uno e la moto gp

Educazione civica:

Il rispetto delle regole
Il concetto di salute