

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