



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “Ettore Majorana”

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/ 2023

MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*
CLASSE 1 I

TRIMESTRE

Contenuti:

Pratica: miglioramento delle capacità condizionali attraverso potenziamento della velocità, (test navetta); della coordinazione (saltelli con la funicella a tempo)

Teoria: apparato scheletrico

PENTAMESTRE

Contenuti:

Pratica: miglioramento delle capacità condizionali attraverso potenziamento della resistenza (giochi di squadra: pallavolo) mobilità articolare (mobilità del rachide); destrezza (test su 10 bastoni a tempo)

Teoria: fondamentali individuali della pallavolo

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione stradale e convivenza civile