



## **ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “Ettore Majorana”**

### **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2022/ 2023**

**MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

**CLASSE 1 N**

#### **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