



Distretto Scolastico n. 2

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “Ettore Majorana”

Via Aldo Moro 1, 67051 Avezzano (AQ) - Tel. 086322570 – Fax 086321210

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2021/2022

Materia di insegnamento

Scienze motorie e sportive

Classe 1 Sez.D

| CONTENUTI |
|--|
| Capacità coordinative |
| Capacità condizionali |
| Teoria e metodologia dell'allenamento |
| Anatomia e fisiologia del corpo umano: apparato locomotore, apparato respiratorio, apparato cardiocircolatorio |
| Concetto di salute, principi di nutrizione |
| Sport e sicurezza |
| Test motori |
| Esercizi a carico naturale |
| Gioco del tennis: teoria e pratica |
| Fondamentali Basket |
| Fondamentali pallavolo |
| Fondamentali calcio a 5 |
| Fair Play |

Applicare le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi praticati (individuali e di squadra)mettendo in atto comportamenti leali come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Mettere in atto comportamenti differenti in relazione ai diversi ambienti.

Per motivare l'interesse,la disponibilità e l'impegno,attraverso gli strumenti digitali,l'insegnante ha proposto una presentazione di un Power Point a scelta dell'alunno.

DATA

08/06/2022