



## ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “Ettore Majorana”

### PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/ 2023

MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

CLASSE 1 P

TRIMESTRE

UDA: **IL MOVIMENTO**

Competenze: Utilizzare i concetti fondamentali e gli strumenti delle scienze motorie per comprendere la realtà ed operare in campi applicativi. Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento, padroneggiando gli schemi motori di base.

Abilità: Utilizzare i concetti e gli strumenti fondamentali delle scienze motorie relativi al movimento, mediante utilizzo di gergo tecnico appropriato, adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività.

Conoscenze Piani fondamentali del corpo umano, termini di movimento, termini anatomici, finalità degli esercizi proposti.

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

PENTAMESTRE

UDA: **FAIR PLAY**

Competenze: Saper riconoscere ed applicare i principi del fair play

Abilità: Cosa è il fair play; SPORT: definizione e finalità; come vivere lo sport

Conoscenze: Apparato scheletrico e paramorfismi, regolamento di uno sport di squadra (pallavolo); campo di gioco; fondamentali di gioco; principi del fair play e applicazione negli sport di squadra

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

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione stradale e convivenza civile