

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 O

PARTE PRATICA:

Esercizi propedeutici per i giochi di squadra

Esercizi specifici del calcio (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di valutazione spazio temporale

Esercizi di stretching

Esercizi specifici della pallavolo

Esercizi specifici del basket

PARTE TEORICA:

Lo scheletro e la muscolatura

Le articolazioni

Regole di comportamento e rispetto della sicurezza

Basket storia regolamento e fondamentali

Pallavolo storia regolamento e fondamentali

Capacità condizionali

Il gioco degli scacchi

Educazione civica:

Il bullismo e cyber bullismo