

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

**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