

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 3 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 del basket (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

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

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

**PARTE TEORICA**

Le regole del basket

Le regole della pallamano

Calcio a 5 e calcio

Capacità condizionali e coordinative

Scacchi gioco e risoluzione di problemi

**Educazione civica:**

Il concetto di salute

Il bullismo e il cyber bullismo