



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 3 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