



Distretto Scolastico n. 2

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE

“Ettore Majorana”

Via Aldo Moro 1, 67051 Avezzano (AQ) - Tel. 086322570 – Fax 086321210

PROGRAMMA DIDATTICO

Anno scolastico 2022/2023

Materia di insegnamento

Scienze motorie e sportive

Classe 3°

Sez. H

INDIRIZZO I.T.I. Industriale

ARTICOLAZIONE CHIMICA E MATERIALI

CONTENUTI
Capacità coordinative
Capacità condizionali
Teoria e metodologia dell'allenamento
Anatomia e fisiologia del corpo umano
Concetto di salute, principi di nutrizione
Sport e sicurezza
Test motori
Esercizi a carico naturale
Fondamentali Basket
Fondamentali pallavolo
Fondamentali calcio a 5
Movimenti di base dell'Hip Hop
Fair Play
Gioco degli scacchi

Avezzano, 10/06/2023