



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 4°

Sez. P

INDIRIZZO Istituto Professionale Industria ed Artigianato

ARTICOLAZIONE Manutenzione ed assistenza tecnica

CONTENUTI

UDA Sport di squadra e Fair play:

Capacità coordinative, capacità condizionali

Fair play

Abilità motorie specifiche della pallavolo

Schemi di gioco della pallavolo

Abilità motorie specifiche del basket

Schemi di gioco del basket

Simulazione di partite singole

Simulazione di tornei

Role Playing formativo

UDA Il movimento applicato al corpo umano

Anatomia e fisiologia del corpo umano

Teoria e metodologia dell'allenamento

Esercizi propedeutici al gioco del tennis

Esercizi a carico naturale

Test Motori: Sit Up 30 secondi, Push Up 30 secondi, Test di lancio con palla medica 4 Kg

Concetto di salute, principi di nutrizione funzionale al movimento

Fondamentali tecnici del calcio a 5

Introduzione alla disciplina del Judo

Gioco degli scacchi

Avezzano 10/06/2023