



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 5°

Sez. M

INDIRIZZO I.T.I. Industriale

ARTICOLAZIONE **MECCANICA MECCATRONICA ED ENERGIA**

CONTENUTI
Capacità coordinative
Capacità condizionali
Teoria e metodologia dell'allenamento
Anatomia e fisiologia del corpo umano
UDA Cittadino consapevole: i tre pilastri della salute e longevità – Attività fisica, alimentazione e meditazione
Sport e sicurezza
Test motori: sit up, push up, lancio,
Esercizi a carico naturale
Gioco del tennis: teoria e pratica
Fondamentali Basket
Fondamentali pallavolo
Fondamentali calcio a 5
Fair Play
Gioco degli scacchi

Avezzano 10/06/2023