

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 5 T

**PARTE PRATICA:**

**Uda sport di squadra e fair play**

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di valutazione spazio temporale

Esercizi propedeutici per i giochi di squadra

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

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

**Uda sport e primo soccorso**

Gioco del calcio tennis

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

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

**PARTE TEORICA:**

**Uda sport di squadra e fair play**

Regole della pallavolo

Preparazione atletica nel calcio

La super compensazione

**Uda sport e primo soccorso**

L'apparato respiratorio

L'apparato cardio circolatorio

Elementi di primo soccorso

**Educazione civica:**

Il concetto di legalità