

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

**PARTE PRATICA:**

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)

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di valutazione spazio temporale

I fondamentali del basket

I fondamentali della pallamano

Esercizi di stretching

**PARTE TEORICA:**

- Capacità motorie
- L'allenamento della forza
- L'Apparato respiratorio (anatomia e fisiologia)
- L'Apparato cardiocircolatorio (anatomia e fisiologia)

**Educazione civica:**

Il concetto di legalità e il doping

Sicurezza in palestra