



Distretto Scolastico n. 2

# ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE "Ettore Majorana"

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

## PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2021/2022

Materia di insegnamento

**Scienze motorie e sportive**

Classe 5 Sez.D

| CONTENUTI  |
|--|
| Capacità coordinative  |
| Capacità condizionali  |
| Teoria e metodologia dell'allenamento  |
| Anatomia e fisiologia del corpo umano: apparato locomotore, apparato respiratorio, apparato cardiocircolatorio |
| Concetto di salute, principi di nutrizione   |
| Sport e sicurezza  |
| Test motori  |
| Esercizi a carico naturale   |
| Gioco del tennis: teoria e pratica   |
| Fondamentali Basket  |
| Fondamentali pallavolo   |
| Fondamentali calcio a 5  |
| Fair Play  |

Applicare le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi praticati ( individuali e di squadra )mettendo in atto comportamenti leali come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Mettere in atto comportamenti differenti in relazione ai diversi ambienti.

Per motivare l'interesse,la disponibilità e l'impegno,attraverso gli strumenti digitali,l'insegnante ha proposto una presentazione di un Power Point a scelta dell'alunno.

DATA

08/06/2022