

classe/sez. **II sez. AS a. s. 2021/2022**

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE MODIFICAZIONI <ul style="list-style-type: none">- Schemi motori di base
CAPACITA' MOTORIE <ul style="list-style-type: none">- Capacità coordinative- Capacità condizionali
SPORT DI SQUADRA: <ul style="list-style-type: none">- Pallacanestro: regole e fondamentali individuali;- Pallavolo: regole e fondamentali individuali.
SPORT INDIVIDUALI: <ul style="list-style-type: none">- Atletica leggera: le corse di velocità e di resistenza, i salti e i lanci;- Ginnastica Ritmica: elementi di base con la fune;- Ginnastica Artistica: elementi di base a corpo libero e alla spalliera.
SISTEMI ED APPARATI <ul style="list-style-type: none">- Il sistema muscolare
PROMOZIONE DELLA SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA: <ul style="list-style-type: none">- Gli ambienti specifici nei quali intervengono le scienze motorie;- L'importanza di un corretto stile di vita.
GIOCHI SPORTIVI <ul style="list-style-type: none">- Regole di comportamento e Fair Play

IL DOCENTE

Stefania Petruzzellis