

classe/sez. **II sez. AS** a. s. **2022/2023**
disciplina **Scienze Motorie e Sportive**
docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE MODIFICAZIONI

- Schemi motori di base

CAPACITA' MOTORIE

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

SPORT DI SQUADRA:

- Pallacanestro: regole e fondamentali individuali;
- Pallavolo: regole e fondamentali individuali.

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera: il lancio del disco e del giavellotto;
- Ginnastica: circuit-training ed efficienza fisica.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

- La piramide alimentare;
- Alimentazione e attività fisica;
- I valori calorici degli alimenti e l'energia consumata dall'uomo.

PROMOZIONE DELLA SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA:

- Gli ambienti specifici nei quali intervengono le scienze motorie;
- L'importanza di un corretto stile di vita.

GIOCHI SPORTIVI

- Regole di comportamento e Fair Play

IL DOCENTE

Stefania Petruzzellis