

<i>classe/sez.</i> <b>I sez. AS</b> a. s. <b>2022/2023</b> <i>disciplina</i> <b>Scienze Motorie e Sportive</b> <i>docente</i> <b>Petruzzellis Stefania</b>
--

<b>Programma Svolto</b>
-------------------------

<b>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE MODIFICAZIONI</b>
--

- Schemi motori di base

<b>CAPACITA' MOTORIE</b>
--------------------------

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

<b>SPORT DI SQUADRA:</b>
--------------------------

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

<b>SPORT INDIVIDUALI:</b>
---------------------------

- Atletica leggera: le corse di velocità e di resistenza;
- Ginnastica Artistica: elementi di base a corpo libero;
- Badminton: fondamentali tecnici;
- Palla tamburello.

<b>IL CORPO UMANO:</b>
------------------------

- Assi e piani del corpo, le differenti posture nello spazio.

<b>EFFICIENZA FISICA E BENESSERE</b>
--------------------------------------

- La seduta di allenamento
- Sani stili di vita e corrette abitudini alimentari

**IL DOCENTE**

*Stefania Petruzzellis*