

classe/sez. **I sez. H LES 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:

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

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera: le corse di velocità e di resistenza;
- Ginnastica Artistica: elementi di base a corpo libero e alla spalliera;

IL CORPO UMANO:

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

EFFICIENZA FISICA E BENESSERE

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

GIOCHI SPORTIVI

- Il rispetto delle regole e Fair Play.

IL DOCENTE

Stefania Petruzzellis