

classe/sez. **IV sez. F LES a. s. 2022/2023**

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto

CAPACITA' MOTORIE:

- Capacità coordinative: fattori che regolano la coordinazione e la combinazione motoria
- Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza, le metodologie per allenare queste capacità.

EFFICIENZA FISICA:

- Allenamento e supercompensazione;
- Elementi di ginnastica aerobica, Circuit- training e allenamento funzionale;
- Salute e corretti stili di vita: assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere proprio, degli altri e dell'ambiente.

DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE

- Fondamentali tecnico-tattici di squadra e gesti arbitrali dei principali sport di squadra: pallavolo, pallacanestro.
- Sport individuali: ginnastica ritmica e atletica leggera.

GIOCHI SPORTIVI E FAIR PLAY

- Regole di comportamento e Fair Play.

SICUREZZA, SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;

IL DOCENTE

Stefania Petruzzellis