

classe/sez. **V sez. AS a. s. 2022/2023**

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto

- **ELEMENTI DI ANATOMIA**
 - Sistema scheletrico, articolare e muscolare;
- **CAPACITÀ MOTORIE**
 - Capacità Coordinative: Fattori che regolano la coordinazione e la combinazione motoria;
 - Capacità Condizionali: Forza, Resistenza e Velocità;
- **DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE**
 - Fondamentali tecnico-tattici di squadra e gesti arbitrari dei principali sport di squadra: pallavolo e pallacanestro.
 - Sport individuali: ginnastica e atletica leggera.
- **EFFICIENZA FISICA**
 - 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.
- **SICUREZZA, PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO**
 - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;
 - Procedure di primo soccorso e BLS.

IL DOCENTE

Stefania Petruzzellis