

classe/sez. **I sez. AS a. s. 2025/2026**
disciplina **Scienze Motorie e Sportive**
docente **Scazzano Costantina**

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.
- Calcio: regole e fondamentali individuali e di squadra.

SPORT INDIVIDUALI:

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

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

- Regole di comportamento e Fair Play

IL DOCENTE

Costantina Scazzano