

classe/sez. **I sez. F LES a. s. 2025/2026**

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: elementi di base alla spalliera;

IL CORPO UMANO:

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

EFFICIENZA FISICA E BENESSERE

- Sani stili di vita e corrette abitudini alimentari

EDUCAZIONE CIVICA

- Rispetto delle Regole e Fair Play.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE

