

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

Programma Svolto

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE MODIFICAZIONI

- Consapevolezza corporea e percezione di sé;
- Consolidamento degli schemi motori di base.

CAPACITA' MOTORIE

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

SPORT DI SQUADRA:

- Pallacanestro: regole e fondamentali individuali;
- Pallavolo: regole e fondamentali individuali.
- Calcio: regole e fondamentali individuali e di squadra.

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera: la corsa di resistenza;
- Ginnastica: circuit-training ed efficienza fisica.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

- La piramide alimentare;
- Alimentazione e attività fisica;

PROMOZIONE DELLA SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA:

- Gli ambienti specifici nei quali intervengono le scienze motorie;
- L'importanza di un corretto stile di vita.

GIOCHI SPORTIVI

- Regole di comportamento e Fair Play;
- Il confronto come valore fondamentale dello sport.

IL DOCENTE

Costantina Scazzano