

classe/sez. **II 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

- Consolidamento degli schemi motori di base.

ELEMENTI DI ANATOMIA

- Cenni sul sistema scheletrico, articolare e muscolare;

CAPACITA' MOTORIE

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

SPORT DI SQUADRA:

- Pallacanestro: regole e fondamentali individuali;
- Pallavolo: regole e fondamentali individuali.

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; staffetta;
- Ginnastica: esercizi di mobilità e stretching.

GIOCHI SPORTIVI

- Regole di comportamento e Fair Play;

EDUCAZIONE CIVICA

- Applicare i principi della sostenibilità al contesto sportivo e motorio.

DIDATTICA ORIENTATIVA

- Corpi diversi, stessi diritti: lo sport come strumento di inclusione.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE

