

classe/sez. **III sez. AS a. s. 2025/2026**

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Scanzano Costantina**

Programma Svolto

CAPACITA' MOTORIE:

- Capacità coordinative: equilibrio, combinazione motoria e coordinazione generale;
- Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza.

EFFICIENZA FISICA:

- La seduta di allenamento;
- Corretti e sani stili di vita.

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera: la staffetta;
- Sport in ambiente naturale.

SPORT DI SQUADRA:

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

GIOCHI SPORTIVI E FAIR PLAY

- Regole di comportamento e Fair Play.

IL DOCENTE

Costantina Scanzano