

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

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto

CAPACITA' MOTORIE:

- Consolidamento degli schemi motori di base;
- 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:

- Ginnastica artistica: elementi di base sulla trave di equilibrio;
- Atletica leggera: salto in lungo;

SPORT DI SQUADRA:

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

GIOCHI SPORTIVI E FAIR PLAY

- Regole di comportamento e Fair Play.

EDUCAZIONE CIVICA

- Le emozioni e l'immagine del corpo nello spazio digitale.

DIDATTICA ORIENTATIVA

- Allenare le mie scelte: competenze e consapevolezza per costruire il futuro.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE

