

classe/sez. **IV sez. E LSU a. s. 2025/2026**

disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

docente **Petruzzellis Stefania**

Programma Svolto

CAPACITA' MOTORIE:

- Capacità coordinative: fattori che regolano la coordinazione e la combinazione motoria
- Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza, le metodologie per allenare queste capacità.

EFFICIENZA FISICA:

- Elementi di ginnastica aerobica, Circuit- training e allenamento funzionale;
- Salute e corretti stili di vita: assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere proprio, degli altri e dell'ambiente

DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE

- Fondamentali tecnico-tattici di squadra dei principali sport di squadra: pallavolo, pallacanestro.
- Sport individuali: ginnastica, atletica leggera (salto in lungo).

GIOCHI SPORTIVI E FAIR PLAY

- Regole di comportamento e Fair Play.

EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e sostenibilità: il movimento come stile di vita e opportunità per il futuro.

DIDATTICA ORIENTATIVA

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

GLI STUDENTI

IL DOCENTE

