

# PROGRAMMA A.S. 2023/24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CRISTIANA DEMARTIS

Classe: 1BE Elettronica ed elettrotecnica

## **Contenuti Pratici:**

- Esercizi a carico naturale per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (individuali, a coppie, a gruppi, in percorsi e circuiti), privilegiando attività ludiche aerobiche e coordinative.
- Corsa moderata per il raggiungimento della resistenza aerobica. Esperienze di allenamento ad media intensità: percorsi e circuiti.
- Giochi sportivi individuali: Atletica (velocità 30 metri, getto del peso, vortex, test salto in alto da fermo, salto in lungo da fermo)
- Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Calciotto, Frisbee, Basket, Badminton, Dodgeball, Tennis tavolo
- Esercizi segmentari, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi come palloni, coni, ostacoli, cerchi, funicelle, spalliera, cavallina, nei vari atteggiamenti e posizioni spaziali.

## **Contenuti Teorici:**

- Apparato muscolo-scheletrico
- Terminologia delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali e Coordinative)
- Macro e Micronutrienti

## **EDUCAZIONE CIVICA:**

- Valore delle regole, rispetto e fair play, cooperazione.

La Docente  
Cristiana Demartis