



## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Classe: I sez. H**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: TURANO ANNALISA**



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

## PROGRAMMA SVOLTO

Pag.2 di 2

### Programma Svolto

n°del modulo	Nome del modulo	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	<b>Capacità coordinative e condizionali</b>	1.	Schemi motori di base	SI	
		2.	Le capacità coordinative	SI	
		3.	Le capacità condizionali	SI	
2	<b>Sport individuali</b>	1	Sport individuali: Corsa	SI	
	<b>Sport di squadra</b>	2	Sport individuali: Il salto	SI	
		3	Sport di squadra: Pallavolo	SI	
		4	Sport di squadra: Basket	SI	
		5	Sport di squadra: Calcio a 5	SI	
3	<b>Salute e benessere</b>	1	I benefici dell'attività motoria	SI	
		2	Apparato scheletrico	SI	
		3	Classificazioni delle fatiche	SI	
4	<b>Ed. Civica:</b> Lo sport un diritto costituzionale	1	Essere un buon cittadino Assumere comportamenti finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita	SI	

Cassino 07/06/2024

LA DOCENTE