



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1AI	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	Prof. PESTRICHELLA IGOR	A.S.	2021/2022

Argomenti affrontati

Argomenti	Conoscenze
TTD Pallamano, TTD Pallavolo; TTD Basket, TTD Calcio	Conoscere le principali regole e tecniche di gioco e saperle applicare durante l'attività proposta. Mettere in atto e migliorare le principali abilità coordinative scegliendo il gesto motorio più efficace.
Il linguaggio	Utilizzo corretto della nomenclatura delle scienze motorie
Capacità condizionali: Velocità, Forza arti superiori e inferiori, Capacità aerobica.	Essere in grado di svolgere i principali esercizi per allenare e migliorare le abilità condizionali presa in esame
Nutrizione	Cenni di nutrizione: come non cadere nelle fake news. Essere in grado di descrivere e capire il significato di dieta e la sua funzione.
Stili di vita attivi	Il significato e le modalità di monitoraggio dello stile di vita attraverso le principali tecnologie.
I valori dello sport	Regole: come comportarsi in uno spazio palestra. Rispetto delle regole e degli altri.
Test motori	Test di Cooper, salto in lungo da fermo, salto in alto, lancio del peso, salto della funicella, sergent test,

Cesano Maderno, 26 05 2022	Firma Docente	Prof. Pestrichella Igor
Firme studenti		