

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **TERZA**
Anno Scolastico **2025.26**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- L'apparato scheletrico
- La colonna vertebrale
- Le articolazioni
- La postura
- Organizzazione e funzioni del sistema muscolare
- Esercizi di rinforzo muscolare

Capacità e abilità coordinative:

- Differenza tra abilità e capacità motoria
- Le capacità coordinative
- Esercizi per migliorare le capacità coordinative

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- Lo sport come valore educativo

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Giochi di squadra e individuali calcio, pallavolo, ginnastica artistica, basket, calcio a 5, ping pong, danza, nuoto, beach volley formula 1)
- Sport e disabilità (SkyMano)
- La corsa - resistenza-
- Esercizi per migliorare la coordinazione

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva

FIRMA DEL DOCENTE

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE