

I.P.S.I.A. SIDERNO	PROGRAMMA CONSUNTIVO	A.S. 2019/20
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1^a D

Docente: Miranda De Agostino

Sport e salute

- ✓ Equilibrio psico-fisico.
- ✓ Concetto di benessere.
- ✓ I pilastri del benessere.
- ✓ Le ossa dello scheletro.
- ✓ La colonna vertebrale.
- ✓ La postura e i vizi posturali.
- ✓ Le articolazioni.
- ✓ Primo soccorso:
 - ❖ I traumi e le patologie nell'apparato scheletrico.
 - ❖ I traumi e le patologie nelle articolazioni.

Attività motorie

- ✓ Esercizi in forma blanda per sviluppare le capacità coordinative e condizionali.
- ✓ Esercizi a coppie e per gruppi.
- ✓ Esercitazioni socio-motorie pre-sportive.

Gioco-sport

- ✓ Attività di gioco-sport.
- ✓ Programma di allenamento.
- ✓ La pallavolo, il calcio a cinque e il tennis tavolo (fondamentali di gioco e regolamenti).

La docente

Miranda De Agostino