

Classe	1 C Elettronica
Disciplina	Scienze motorie
Docente teorico	Mirabella Maria Elisa
ITP (se presente)	
Libro di testo	Tempo di Sport ed. Verde

Argomenti sviluppati (docente teorico):

- 1. Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive;*
- 2. L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro muscolari.*
- 3. L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.*
- 4. La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.*
- 5. La maturazione della conoscenza della corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale.*
- 6. Conoscere gli apparati del corpo umano trattati.*
- 7. Le nozioni di primo soccorso, traumatologia, dismorfismi.*
- 8. Le regole e i fondamentali dei principali sport di squadra: Pallavolo, Basket, Pallamano e Calcio e Dodgeball.*
- 9. Atletica leggera:*
 - Il lancio del Vortex.*
 - La corsa veloce: i 30 metri e i 60 metri.*
 - Il salto in lungo da fermo.*
 - Valutazione della forza muscolare: addominali, plank e piegamenti sulle braccia.*

Giochi popolari e di coordinazione con la palla.

Il salto con la corda: coordinazione ritmo e resistenza.

Educazione Civica: Giochi sportivi e Fair Play (2 ore pentamestre).

Argomenti sviluppati (ITP):