

Classe	3CINFORMATICA
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente teorico	SCALZO ALESSANDRO
ITP (se presente)	
Libro di testo	ATTIVI

Argomenti sviluppati (docente teorico):

test di ingresso

il sistema muscolare

apparato respiratorio

sviluppo delle capacità condizionali

sviluppo delle capacità coordinative

i principi alimentari

elementi di atletica leggera: la corsa i lanci i salti

elementi di Pallavolo

elementi pallacanestro

elementi di calcio a 5

elementi del vortex

pratica motoria delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e vortex.

I traumi sportivi

Le regole e il fair play