

IIS GUGLIELMOTTI  
VIA DELL'IMMACOLATA 47  
Materia: Scienze Motorie e Sportive  
Classe: 1 A Les  
Anno scolastico 2022/2023

### **Programma effettivamente svolto**

#### Attività pratica:

- Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.
- Corsa (lenta, intervallata e veloce), esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario, stretching (tecniche di allungamento muscolare) ed educazione respiratoria.
- Regole principali e tecniche di base (fondamentali) degli sport di squadra (pallavolo)

#### Attività teorica

- Le capacità coordinative generali e speciali
- Sostenibilità ambientale e lo sport
- Agenda 2030 e ruolo dello sport
- Il fair play

Civitavecchia, 08/06/2023

Prof.ssa Silvia Carla Aruffo