

**PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive**

**Materia Sc. Motorie e Sportive**

**Prof. Nacci Luciano**

**Classe 1C ITE**

**Libri di testo: Più Movimento**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Contenuti | Argomenti Trattati |
| **U.D.A 1****IL CORPO UMANO** | **Apparato scheletrico assile e appendicolare** | **- L’apparato locomotore** |
| **U.D.A 2****L'ALIMENTAZIONE** | **I principi di un'alimentazione sana e sostenibile; l'alimentazione per lo sport; gli squilibri alimentari.** | **- Alimentazione e sport**  |
| **U.D.A 3****L'ORIENTEERING** | **Osservare e leggere le mappe; orientarsi con una mappa in luoghi non conosciuti.** | **- Cenni sulla lettura delle mappe** |
| **U.D.A 4****I GIOCHI SPORTIVI** | **Tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi** | **- Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Pallavolo** **- Esercitazioni Tecniche individuali dell’atletica leggera** |
| **U.D.A 5****LE CAPACITÀ MOTORIE**  | **Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche.** | **- Le abilita motorie**- SargentTest – per misurare la potenza alattacida esplosiva ed eplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori. |

Santeramo in Colle, 05/06/2024

Gli Alunni Il Docente

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prof. Luciano Nacci

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_