



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive

Materia Sc. Motorie e Sportive

Prof. Nacci Luciano

Classe 1A MAT

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



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



		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 abilità motorie - SargentTest – per misurare la potenza alattacida esplosiva ed esplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori.

Santeramo in Colle, 05/06/2025

Gli Alunni

Il Docente

Prof. Luciano Nacci