



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Unica
Iscrizioni online

We prepare for
Cambridge
English Qualifications



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



**ISTITUTO
PROFESSIONALE**



**ISTITUTO TECNICO
ECONOMICO**



**LICEO
SCIENTIFICO**

PROGRAMMA

Docente: Prof.ssa Giusi Tauro

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 3°BMAT

Anno Scolastico: 2024/25

Libro di testo: Training for life

Argomenti svolti

- Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.);
- Capacità motorie condizionali e coordinative
- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati: pallavolo, calcio, tennis-tavolo, dodgeball, pallacanestro, pickleball
- Abilità oculo-manuali al tennis-tavolo
- Spirito olimpico e il fair play
- La terminologia e le regole principali degli sport praticati
- Attività aerobica con la musica, danza sportiva
- Benessere psico-fisico: i principi nutritivi e la piramide alimentare
- I benefici dell'attività motoria e sportiva in ambienti naturali

Santeramo in Colle, 06/05/2025

Il docente
Prof.ssa Giusi Tauro

Gli alunni

.....
.....