



SCUOLA POLO  
REGIONALE DEBATE



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE " PIETRO SETTE "

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

## PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive

Materia Sc. Motorie e Sportive

Prof. Nacci Luciano

Classe 1B MAT

Libri di testo: Più Movimento

	Contenuti	Argomenti Trattati
<b>U.D.A 1</b>  <b>IL CORPO UMANO</b>	<b>Apparato scheletrico assile e appendicolare</b>	<b>- L'apparato locomotore</b>
<b>U.D.A 2</b>  <b>L'ALIMENTAZIONE</b>	<b>I principi di un'alimentazione sana e sostenibile; l'alimentazione per lo sport; gli squilibri alimentari.</b>	<b>- Alimentazione e sport</b>
<b>U.D.A 3</b>  <b>L'ORIENTEERING</b>	<b>Osservare e leggere le mappe; orientarsi con una mappa in luoghi non conosciuti.</b>	<b>- Cenni sulla lettura delle mappe</b>
<b>U.D.A 4</b>  <b>I GIOCHI SPORTIVI</b>	<b>Tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi</b>	<b>- Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Pallavolo</b>  <b>- Esercitazioni Tecniche individuali dell'atletica leggera</b>

<b>U.D.A 5</b> <b>LE CAPACITÀ</b> <b>MOTORIE</b>	<b>Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche.</b>	<b>- Le abilità motorie</b>  - SargentTest – per misurare la potenza lattacida esplosiva ed esplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori.
--	---	---

Santeramo in Colle, 05/06/2024

Gli Alunni

---

---

---

Il Docente

Prof. Luciano Nacci