

# ***PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE***

- Prof Canziani Filippo -

## **CLASSE 1<sup>E</sup>**

### **COMPETENZA MOVIMENTO**

#### *Esercitazioni pratiche*

- Sviluppo e consolidamento degli schemi motorie di base → camminare, correre, saltare, lanciare, ricevere, arrampicarsi e rotolare;
- Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative → equilibrio, reazione, orientamento spaziale e temporale, differenziazione;
- Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali → forza, velocità, resistenza muscolare e cardiovascolare;

#### *Lezioni teoriche*

- Postura e prevenzione della lombalgia nello studente;
- Anatomia e fisiologia di base del sistema muscolare;
- Anatomia e fisiologia di base del sistema cardiovascolare;
- Effetti del movimento sull'organismo;

### **COMPETENZA GIOCO/SPORT**

#### *Esercitazioni pratiche*

- Fondamentali individuali della pallavolo → palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso, passaggio;
- Gioco libero con arbitraggio a pallavolo;
- Gioco libero a pallacanestro;

### **COMPETENZA BENESSERE E SALUTE**

#### *Lezioni teoriche*

- Alimentazione corretta: i macronutrienti;

