



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	1FI	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Marco Azzinnari	A.S.	2023/2024

**Contenuti delle lezioni teoriche:**

la morfologia generale delle ossa;  
lo scheletro assile;  
lo scheletro appendicolare;  
le articolazioni;  
il sistema nervoso e il movimento umano;  
il neurone;  
il sistema nervoso centrale.

**Contenuti delle lezioni pratiche:**

esercizi di condizionamento fisico generale a corpo libero;  
test motori, il salto in lungo da fermo;  
pallavolo;  
pallacanestro;  
calcio a 5;  
tennistavolo;  
karate.