PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1BLS	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Marco Azzinnari	A.S.	2025/2026

Teoria:

- ossa principali, funzioni (sostegno, protezione, movimento);
- la morfologia generale delle ossa;
- Il sistema scheletrico, dettaglio su scheletro assile e appendicolare (solo arto superiore);
- Il sistema nervoso, la cellula nervosa;
- Le capacità motorie, definizione e loro importanza;
- Allenamento, definizione e principi base;
- elementi fondamentali del palleggio della pallavolo;
- elementi fondamentali del bagher della pallavolo;
- elementi fondamentali del servizio della pallavolo;
- regole di base della pallavolo;
- elementi fondamentali del palleggio della pallacanestro;
- elementi fondamentali del terzo tempo della pallacanestro;
- regole di base della pallacanestro;
- elementi fondamentali della conduzione di palla del calcio;
- elementi fondamentali del controllo palla del calcio;
- elementi fondamentali del passaggio del calcio;
- regole di base del calcio.

Pratica:

- esecuzione del palleggio della pallavolo;
- esecuzione del bagher della pallavolo;
- esecuzione della battuta della pallavolo;
- partecipazione a una partita di pallavolo rispettando le regole di base;
- esecuzione del palleggio della pallacanestro;
- esecuzione del terzo tempo della pallacanestro;
- partecipazione a una partita di pallacanestro rispettando le regole di base;
- esecuzione della conduzione di palla del calcio;
- esecuzione del controllo palla del calcio;
- esecuzione del passaggio nel calcio;
- partecipazione a una partita di calcio rispettando le regole di base;
- test motorio per la forza degli arti superiori, piegamenti sulle braccia in trenta secondi;
- test motorio per la potenza degli arti inferiori, salto in lungo da fermo;
- test motorio per la coordinazione generale, salto della corda per un minuto.