

**Programma annuale svolto dalla classe 1<sup>^</sup> E**

**Materia: scienze motorie e sportive**

**Anno scolastico 2022/2023**

**Docente: prof. Francesco Catona**

- ◇ Piani ed assi, posizioni ed i principali movimenti del corpo umano
- ◇ Il sistema scheletrico
- ◇ Il sistema muscolare
- ◇ La salute dinamica e la postura: i paramorfismi e i dismorfismi
- ◇ Esercitazioni pratiche di sport;
- ◇ Pallavolo: gioco e regolamento tecnico,
- ◇ Pallacanestro: gioco e regolamento tecnico.
- ◇ Il Badminton: gioco e regolamento tecnico
- ◇ Olimpiadi: storia, discipline e carta olimpica.
- ◇ L'alimentazione dello sportivo.
- ◇ Attività in ambiente naturale: l'orienteeering
- ◇ Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana

Villa S. Giovanni il 09/06/2023

Il docente  
(prof. Francesco CATONA)