



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. NOSTRO - L. REPACI"
VILLA SAN GIOVANNI RC
Via Riviera, 10 – 89018 – Villa San Giovanni (RC) - Cod. Mecc.
RCIS03600Q



Tel. /Fax 0965/795349 www.nostrorepaci.gov.it
e-mail rcis03600q@istruzione.it - PEC : rcis03600q@pec.istruzione.it

Programma annuale svolto dalla classe 1[^] A

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 10/06/2023

Il docente
(prof. Francesco CATONA)