

**Anno scolastico 2022/2023**

**Classe: I°A I.T.C. Docente: Serra Paolo**

**Programma di Scienze Motorie e Sportive.**

**Contenuti:**

Pratici

- 1- Potenziamento fisiologico generale.
- 2- Esercizi di coordinazione generale.
- 3- Esercizi per migliorare la mobilità articolare.
- 4- Atletica leggera: resistenza.
- 5- Attività in ambiente naturale.

Teorici

- 1 - Conoscenza dei movimenti del corpo umano.
- 2 - Pallavolo: conoscenza delle regole, dei fondamentali individuali e di squadra.
- 3 - Pallacanestro: conoscenza delle regole, dei fondamentali individuali e di squadra.
- 4 – Educazione stradale.

**Programma di Ed. Civica.**

**Contenuti:**

Teorici

- 1- Educazione stradale: conoscenza delle varie tipologie di strade e della segnaletica stradale verticale.
- 2- Educazione stradale: segnali orizzontali, luminosi e manuali.

Il docente

Alunni