ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "Flli Costa Azara"
Liceo Scientifico

PROGRAMMA CONSUNTIVO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROF. FEDERICO FLORE

Materia: Scienze Motorie e Sportive classe IA

Parte Teorica

I quadrimestre

Gli obiettivi delle scienze motorie.
Le regole comportamentali in classe e in palestra; norme igieniche per la pratica sportiva.
Assi e piani del nostro corpo.
La terminologia specifica della materia
Il sistema scheletrico
Paramorfismi e Dismorfismi e la dismorfofobia

II quadrimestre

Regolamento pallavolo e pallacanestro

Le articolazioni
La postura della salute

Parte Pratica

I Quadrimestre

Fondamentali individuali della pallacanestro
Fondamentali individuali della pallavolo.
Conoscenza e uso dei grandi e piccoli attrezzi presenti nella palestra e corpo libero.
Test relativi alle qualità motorie intermedi.
Teoria Pallavolo e Pallacanestro

II quadrimestre

Fondamentali individuali di alcuni giochi di squadra che si intende approfondire nelle scienze motorie: pallavolo, badminton, pallacanestro,
Teoria Pallavolo e Pallacanestro
Test relativi alle qualità motorie finali e test di cooper

Federico Flore