



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"LEONARDO DA VINCI"
Liceo delle Scienze Umane - LES - Istituto Tecnico AFM-SIA

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2022-2023
CLASSE 1B AFM

PROF. Christian Mura
MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

La classe ha effettivamente svolto il seguente programma:

- Test motori: sit and reach test, mobilità articolare, lancio palla medica 3kg, salto in lungo a piedi uniti, push ups, velocità navetta 4x10 metri
- Fondamenti di pallavolo e partite
- Fondamenti di pallacanestro e partite
- Fondamenti di tennis tavolo
- Comunicazione non verbale applicata allo sport
- Gestione e rispetto degli spazi
- Benefici dell'attività fisica con le capacità motorie condizionali principali: forza, resistenza aerobica, mobilità articolare, flessibilità muscolare, velocità
- Pratiche sportive all'aperto
- Temi di attualità sportiva
- Utilizzo di app per la creazione di una mappa mediante geolocalizzazione per l'attività fisica
- Educazione civica: Obiettivo 16 dell'Agenda 2030 (Pace) e il fair play

Roma, 30.05.2023

Il docente

Rappresentante/i degli studenti

LEONARDO DA VINCI

pon
Per lo sviluppo
2014-2020



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA
Fondo sociale europeo
Fondo europeo di sviluppo regionale



REGIONE LAZIO

C. M. RMIS013006 - .. C.F. 97197650589 - Via CAVOUR, 258 - I Municipio - ROMA - Distretto IX

☎ 06/121128185 ✉ rmis013006@istruzione.it -PEC: rmis013006@pec.istruzione.it - Sito web: www.leonardodavinciroma.edu.it