**Programma di Scienze Motorie e Sportive**

**Anno scolastico 2020-2021 - Classe Terza IPMM**

**Prof. Salvatore Di Sapio**

**Atletica leggera:**

**Salto in alto,salto degli ostacoli**

**Getto del peso**

**Ginnastica:**

**progressioni ginniche semplici,cavallo,cavallina,capovolte verticale,ruota,rondata.**

**Giochi di squadra**

**Regole e tecnica di gioco delle seguenti discipline sportive:**

**pallavolo-pallacanestro,calcio a cinque,pallamano.**

**Cenni di anatomia umana:**

**Apparato scheletrico,respiratorio.**

**Sistema muscolare.**

**Corretta alimentazione:**

**piramide alimentare,proteine,carboidrati,lipidi e grassi.**

**Traumi sportivi:**

**stiramento,strappo,crampo,contrattura,distrazione muscolare.distorsioni,lussazioni,fratture,escoriazioni,epistassi,ferite….**

**Educazione Civica**

**Diamoci delle regole:benessere sociale.**