

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**  
**“Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi”, CARBONIA**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 2<sup>A</sup> A Liceo Scientifico Sportivo**

**Docente: Cinzia Mocci**

**Anno scolastico 2022/2023**

<b>IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza</li><li>• Le capacità motorie generali e speciali: esercitazioni</li></ul>
<b>IL SISTEMA MUSCOLARE</b>  <b>IL SISTEMA RESPIRATORIO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I principali muscoli scheletrici, forma e struttura; origine e inserzione</li><li>• Esercitazioni pratiche per la tonificazione e allungamento dei principali distretti muscolari</li><li>• Organi; funzione; caratteristiche; struttura</li><li>• Patologie del sistema respiratorio</li><li>• Parametri respiratori e attività sportiva</li></ul>
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'Ultimate Frisbee; la Pallacanestro; la Pallatamburello; la Pallavolo; il Dodgeball; il Calcio a 5; la Pallamano; il Baseball</li><li>• Esercitazioni pratiche</li><li>• Propedeutica all'attività sportiva.</li><li>• La staffetta ; il getto del peso; il salto in lungo</li><li>• Approfondimento: delle origini storiche; obiettivi; fondamentali di gioco; regolamento; attrezzi utilizzati; campo e tempi di gioco; infrazioni; segni arbitrali.</li><li>•</li></ul>
<b>L'ESPRESSIONE CORPOREA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rope single: ginnastica con l'utilizzo della fune :i salti fondamentali</li><li>• La spalliera svedese</li></ul>
<b>SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rischi della sedentarietà: il movimento come prevenzione</li><li>• Primo soccorso</li></ul>
<b>EDUCAZIONE CIVICA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I traumi più comuni</li><li>• Partecipazione iniziativa “Puliamo il mondo”</li><li>• Organizzazione e gioco nei tornei di squadra</li></ul>

Carbonia, 30/05/20223

La docente

