

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi"

Via delle Cernitrici 09013 - CARBONIA - tel. 0781.670424;

Sito web: [gramsciamaldi.edu.it](http://gramsciamaldi.edu.it)

Mail: [cais00100L@istruzione.it](mailto:cais00100L@istruzione.it) ; Pec: [cais00100L@pec.istruzione.it](mailto:cais00100L@pec.istruzione.it)

C.F. 81003330925 – Cod. Mecc. CAIS00100L – CUF: UFDCZG



Liceo Linguistico

Liceo Scientifico

Liceo Classico

Liceo Sportivo

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 1<sup>a</sup> B Liceo Classico**

**Docente: Cinzia Mocci**

**Anno scolastico 2023/2024**

<b>IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione motoria di partenza</li><li>• Le parti del corpo e i movimenti fondamentali</li><li>• Le posizioni del corpo nello spazio</li><li>• Gli schemi motori di base: esercitazioni pratiche</li><li>• Le capacità motorie generali e speciali</li></ul>
<b>IL SISTEMA SCHELETRICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema assile e appendicolare</li><li>• Le ossa del corpo umano: caratteristiche e struttura</li></ul>
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La Pallacanestro; la Pallatamburello; la Pallavolo; il Badminton; il Baseball; Calcio a 5; Pallamano; l'Arrampicata Sportiva; l'Orienteering.</li><li>• Approfondimento: delle origini storiche; obiettivi; fondamentali di gioco; regolamento; attrezzi utilizzati; campo e tempi di gioco; infrazioni; segni arbitrali.</li><li>• Esercitazioni pratiche</li><li>• Propedeutica all'attività sportiva</li></ul>
<b>L'ESPRESSIONE CORPOREA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rope Skpping single e visitor: ginnastica con l'utilizzo della fune :i salti fondamentali; La spalliera svedese</li></ul>
<b>SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il concetto di salute</li><li>• Rischi della sedentarietà: il movimento come prevenzione; Paramorfismi e Dismorfismi;</li><li>• Il Fair Play</li></ul>

Carbonia 11/06/2024

La docente: Cinzia Mocci