

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi” – CARBONIA (SU)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2° B Liceo Linguistico

Docente: Christian Simone Sozzo

A.S. 2023/2024

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	<ul style="list-style-type: none">- Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza- Schemi motori di base e capacità motorie- Assi anatomici e piani di riferimento- La terminologia delle Scienze Motorie e Sportive: le parti del corpo, le posizioni, i movimenti fondamentali delle braccia, delle gambe e del busto
IL SISTEMA SCHELETRICO	<ul style="list-style-type: none">- Funzione dello scheletro e morfologia delle ossa- Scheletro assile e appendicolare- Le articolazioni
IL SISTEMA MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none">- L'organizzazione del sistema muscolare
LE CAPACITA' MOTORIE: COORDINATIVE, CONDIZIONALI E SENSO-PERCETTIVE	<ul style="list-style-type: none">- Le capacità coordinative generali e speciali- Forza, resistenza, velocità e flessibilità: definizione caratteristiche e allenamento
L'ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none">- Passi base
PALLACANESTRO, PALLAVOLO, CALCIO A 5, PALLAMANO, ATLETICA LEGGERA (Le corse veloci)	<ul style="list-style-type: none">- Storia- Fondamentali di gioco- Campi e ruoli- Regole e infrazioni- Inizio e conclusione delle partite- Tecniche di esecuzione- Esercitazioni pratiche
LA SALUTE E IL BENESSERE	<ul style="list-style-type: none">- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione- La postura della salute- Paramorfismi e dimorfismi- L'analisi della postura
SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none">- La sicurezza a scuola

Carbonia, 04/06/2024

Gli alunni

Il docente
Christian Simone Sozzo