

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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 3° B Liceo Linguistico**

**Docente: Christian Simone Sozzo**

**A.S. 2023/2024**

|   |  |
|---|--|
| <b>IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza: velocità, forza arti superiori e inferiori, flessibilità, resistenza e forza addominale</li></ul>  |
| <b>IL SISTEMA MUSCOLARE</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Muscoli e movimenti: inserzione, origine, funzione e allungamento dei principali distretti muscolari del corpo</li><li>- Le vie di produzione dell'ATP</li></ul>   |
| <b>LE CAPACITA' MOTORIE: COORDINATIVE, CONDIZIONALI E SENSO-PERCETTIVE</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Le capacità coordinative generali e speciali: come allenarle e migliorarle</li><li>- Forza, resistenza, velocità e flessibilità: metodi e principi di allenamento</li></ul>  |
| <b>L'ESPRESSIONE CORPOREA</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Passi base</li></ul>   |
| <b>ULTIMATE FRESBEE, TENNIS, BASEBALL, ATLETICA LEGGERA (staffetta, salto in lungo, vortex), PALLAVOLO, BADMINTON</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Storia</li><li>- Fondamentali di gioco</li><li>- Campi e ruoli</li><li>- Regole e infrazioni</li><li>- Inizio e conclusione delle partite</li><li>- Tecniche di esecuzione</li><li>- Esercitazioni pratiche</li></ul>  |
| <b>SICUREZZA E PREVENZIONE</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Come trattare e intervenire nei traumi più comuni</li></ul>  |
| <b>LA SALUTE E IL BENESSERE</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute</li><li>- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione</li><li>- La postura della salute</li><li>- Paramorfismi e dimorfismi</li><li>- Test comuni</li><li>- L'analisi della postura (esercitazioni pratiche)</li></ul> |

Carbonia, 04/06/2024

Gli alunni

Il docente  
Christian Simone Sozzo