

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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 1° 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</li><li>- Schemi motori di base e capacità motorie</li><li>- Assi anatomici e piani di riferimento</li><li>- La terminologia delle Scienze Motorie e Sportive: le parti del corpo, le posizioni, i movimenti fondamentali delle braccia, delle gambe e del busto</li></ul>
<b>IL SISTEMA SCHELETRICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Funzione dello scheletro e morfologia delle ossa</li><li>- Scheletro assile e appendicolare</li><li>- Le articolazioni</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</li></ul>
<b>L'ESPRESSIONE CORPOREA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passi base</li></ul>
<b>PALLACANESTRO, PALLAVOLO, CALCIO A 5, PALLAMANO, ATLETICA LEGGERA (Le corse veloci), BADMINTON, ORIENTEERING</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>LA SALUTE E IL BENESSERE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute</li></ul>
<b>SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La sicurezza a scuola</li></ul>

Carbonia, 04/06/2024

Gli alunni

Il docente  
Christian Simone Sozzo