

# **.ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**

**“Antonio Gramsci – Edoardo  
Amaldi” 09013 Carbonia (Ca)**

**Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e**

**Sportive Anno scolastico: 2023/2024**

**Classe:** 1<sup>^</sup>B Liceo Scientifico

**Docente:** Stefano Manca

**Ore settimanali:** 2

**Libro di testo:** “Più movimento SLIM” (Dea Scuola)

## **1) Salute e benessere**

- Il concetto di salute dinamica
- I pilastri della salute
- I principi per il mantenimento di un buono stato di salute

## **2) I sistemi di riferimento**

- Posizione anatomica
- I movimenti principali

## **3) La pallavolo**

- Regolamento e campo di gioco
- I fondamentali tecnici
- Cenni di tattica di squadra

## **4) La pallacanestro**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I fondamentali tecnici individuali

### **5) Il Calcio a 5**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I ruoli
- I fondamentali tecnici individuali

### **6) La pallamano**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I fondamentali tecnici individuali

Carbonia, 30/05/2024 Docente Stefano Manca