

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**  
**“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi”**  
**09013 Carbonia (Ca)**

**Programma disciplinare di Scienze Motorie e Sportive, Educazione civica svolto  
nell’Anno Scolastico**

**2023/2024**

**CLASSE 2<sup>^</sup>C LICEO SCIENTIFICO**

**Docente: Professor Mauro Sanna**

**PROGRAMMA SVOLTO:**

<p><b>EDUCAZIONE FISICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Il sistema muscolare e sistema cardio circolatorio;</li><li>- Il muscolo cardiaco;</li><li>- Le capacità motorie, coordinative generali e speciali;</li><li>- I test motori teorico/pratici: Saltelli con la funicella, addominali sit-up, velocità sui 30 metri piani, salto in lungo da fermo, salto quintuplo, getto della palla medica da due chili da seduti;</li><li>- Gli Sport di squadra, teorico/pratici (Volley, Basket, Pallamano, Calcio a 5, Tennis, Tennis tavolo, Palla tamburello, Badminton, Dodgeball, Ultimate, Arrampicata su parete,).</li></ul>	<p><b>EDUCAZIONE CIVICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Educazione e segnaletica stradale;</li><li>- L'utilizzo del casco come presidio salva vita e protezione dai traumi del cranio.</li></ul>
---	---