

.ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

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

Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e

Sportive Anno scolastico: 2023/2024

Classe: 3^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