

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 1[^]C LICEO SCIENTIFICO

Docente: Professor Mauro Sanna

PROGRAMMA SVOLTO:

<p>EDUCAZIONE FISICA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lo schema corporeo;- Il sistema scheletrico e l'apparato locomotore, le leve nel corpo umano;- Le capacità motorie, condizionali e coordinative generali;- 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;- Gli Sport di squadra, teorico/pratici (Volley, Basket, Pallamano, Calcio a 5, Tennis, Tennis tavolo, Palla tamburello, Badminton, Dodgeball, Ultimate, Arrampicata su parete);- Il linguaggio del corpo e la comunicazione.	<p>EDUCAZIONE CIVICA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Educazione e segnaletica stradale;- Partecipazione alla manifestazione “Disabile per un giorno, diabete, passeggiata per la vita”.
--	--