

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^B LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

Docente: Professor Mauro Sanna

PROGRAMMA SVOLTO:

<p>EDUCAZIONE FISICA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lo schema corporeo;- Il sistema scheletrico;- Le capacità motorie, condizionali e coordinative;- I test motori;- Benessere e salute: L'importanza del riscaldamento nelle attività motorie e sportive;- Benessere e salute: Gli alimenti e l'importanza di una corretta alimentazione, la piramide alimentare;- Gli Sport di squadra, teorico/pratici (Volley, Basket, Pallamano, Calcio a 5, Tennis, Tennis tavolo, Palla tamburello, Badminton, Dodgeball, Ultimate, Arrampicata su parete,);- Il Doping e i suoi effetti sul corpo (in particolare negli atleti);- Le capacità e abilità espressive: Il linguaggio del corpo e la comunicazione;- Ambiente e sicurezza: I principali traumi legati alle attività motorie e sportive.	<p>EDUCAZIONE CIVICA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Educazione e segnaletica stradale;- Partecipazione al flash mob organizzato dall'associazione special olympics, in occasione della giornata internazionale dei diritti delle persone disabili.
---	--