

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi"

Via delle Cernitrici 09013 - CARBONIA - tel. 0781.670424;

Sito web: [gramsciamaldi.edu.it](http://gramsciamaldi.edu.it)

Mail: [cais00100L@istruzione.it](mailto:cais00100L@istruzione.it) ; Pec: [cais00100L@pec.istruzione.it](mailto:cais00100L@pec.istruzione.it)

C.F. 81003330925 – Cod. Mecc. CAIS00100L – CUF: UFDCZG



Liceo Linguistico

Liceo Scientifico

Liceo Classico

Liceo Sportivo

| <b>PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b><br><b>Classe: 1^ A Liceo Scientifico Sportivo</b> <b>Docente: Cinzia Mocci</b><br><b>Anno scolastico 2023/2024</b> |  |
|---|--|
| <b>IL CORPO<br/>E LA SUA<br/>FUNZIONALITÀ</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione motoria di partenza</li><li>• Le parti del corpo e i movimenti fondamentali</li><li>• Le posizioni del corpo nello spazio</li><li>• Gli schemi motori di base: esercitazioni pratiche</li><li>• Le capacità motorie generali e speciali</li></ul>   |
| <b>IL SISTEMA<br/>SCHELETRICO</b><br><br><b>IL SISTEMA<br/>MUSCOLARE</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema assile e appendicolare</li><li>• Le ossa del corpo umano: caratteristiche e struttura</li><li>• Il Sistema Muscolare: funzione; tipologia e caratteristiche; proprietà; composizione e classificazione</li><li>• I principali muscoli scheletrici, forma e struttura; origine e inserzione</li><li>• Esercitazioni pratiche per la tonificazione e allungamento dei principali distretti muscolari</li></ul>   |
| <b>LO SPORT, LE<br/>REGOLE E IL<br/>FAIR PLAY</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• La Pallacanestro; la Pallatamburello; la Pallavolo; il Badminton; Calcio a 5; Pallamano; l'Orienteering.</li><li>• Approfondimento: delle origini storiche; obiettivi; fondamentali di gioco; regolamento; attrezzi utilizzati; campo e tempi di gioco; infrazioni; segni arbitrali.</li><li>• Esercitazioni pratiche</li><li>• Propedeutica all'attività sportiva; Il volteggio</li><li>• La ginnastica: origine; tipologie; livelli; specialità della ginnastica artistica; gli attrezzi della ginnastica ritmica; le discipline olimpiche e quelle odierne.</li></ul> |
| <b>L'ESPRESSION<br/>E CORPOREA</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rope Skipping single e visitor: ginnastica con l'utilizzo della fune :i salti fondamentali; La spalliera svedese</li></ul>   |
| <b>SALUTE E<br/>BENESSERE,<br/>SICUREZZA</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Il concetto di salute</li><li>• Rischi della sedentarietà: il movimento come prevenzione; Paramorfismi e Dismorfismi; Primo soccorso; I traumi più comuni</li><li>• Il Fair Play</li></ul>   |

Carbonia 11/06/2024

La docente: Cinzia Mocci