

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

**Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e Sportive**

**Anno scolastico: 2023/2024**

**Classe:** 2<sup>^</sup>C Liceo Scientifico Sportivo

**Docente:** Diego Salvatore Mingioni

**Ore settimanali:** 3

**Libro di testo:** “Più movimento SLIM” (Dea Scuola)

**1) Il sistema muscolare**

- I tipi di muscoli
- Le funzioni e le proprietà dei muscoli
- I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici
- La fibra muscolare e la contrazione
- I muscoli anteriori e posteriori della coscia

**2) Le capacità motorie: focus sulle capacità coordinative**

- Le capacità coordinative generali e speciali
- I mezzi di allenamento delle capacità coordinative
- Le capacità coordinative coinvolte negli sport

**3) I movimenti e le posizioni fondamentali del corpo**

**4) La pallavolo**

- Regolamento e campo di gioco
- I fondamentali tecnici
- Cenni di tattica di squadra

## **5) La pallacanestro**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I ruoli
- I fondamentali tecnici individuali

## **6) Il movimento per la salute: il Pilates**

- Il concetto di salute dinamica
- I fattori determinanti della salute
- I pilastri della salute: l'attività fisica
- I rischi della sedentarietà
- Le attività fisiche preventive
- Focus sul Pilates

Carbonia, 05/06/2024

Docente  
Diego Salvatore Mingioni