

**. 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>D Liceo Scientifico

**Docente:** Diego Salvatore Mingioni

**Ore settimanali:** 2

**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
- Come strutturare delle sedute di allenamento per le capacità coordinative

**3) Lo sport, le regole e il fair play: la Pallavolo**

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

**4) Lo sport, le regole e il fair play: gli Sport con racchetta**

- Il tennis: il campo, le regole, le modalità di gioco (singolo e doppio), i fondamentali tecnici
- La palla tamburello: il campo, le regole, i ruoli, i fondamentali tecnici.
- Il Tennistavolo: il tavolo, le regole, le modalità di gioco (singolo e doppio), i fondamentali tecnici.

**5) Lo sport, le regole e il fair play: l'atletica**

- Le discipline dei lanci
- Il lancio del vortex: la tecnica esecutiva, le capacità condizionali e coordinative coinvolte.

**6) Lo sport, le regole e il fair play: il Dodgeball**

- Il campo da gioco, le regole principali, le modalità di gioco.

**7) Sport in ambiente naturale**

- L'arrampicata