



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca



ISTITUTO
DI ISTRUZIONE
SUPERIORE
G.M. ANGIOY
CARBONIA

Istituto di Istruzione Superiore "G. M. Angioy" Via Costituente - Carbonia (CI)
Cod Mecc: CATD020007 www.istitutoangioy.gov.it

I.T.C.G. "G.M. Angioy" Carbonia
1^ C INFORMATICA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2024-2025

Programma svolto

PARTE PRATICA:

Test motori d'ingresso

Andature ginnastiche e coordinative

Esercizi di allungamento muscolare

Giochi a squadre sulle capacità coordinative

Pallacanestro: regole e fondamentali

- il palleggio
- il passaggio
- il tiro

Pallavolo: regole e fondamentali

- la battuta
- il palleggio
- il bagher
- la schiacciata
- il muro

Atletica leggera

Calcio a 5

Tiro con l'arco

Pickleball: regole semplificate e colpi fondamentali

Badminton: regole e fondamentali

Ping-pong

PARTE TEORICA:

Le capacità motorie:

- le capacità coordinative e le capacità condizionali

Il sistema scheletrico:

- le ossa e le articolazioni

Argomenti legati all'educazione civica: sviluppare una cultura del rispetto di tutti, attivare atteggiamenti di partecipazione alla vita sociale e civica, il doping e le dipendenze

Orientamento: salute e benessere, i benefici dell'attività motoria