

I.T.C.G.
“G.M.Angioy” – CARBONIA (SU)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2° B Chimica, Materiali e Biotecnologie

Docente: Christian Simone Sozzo

A.S. 2024/2025

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	- Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza - Schemi motori di base e capacità motorie - Assi anatomici e piani di riferimento - La terminologia delle Scienze Motorie e Sportive: le parti del corpo, le posizioni, i movimenti fondamentali delle braccia, delle gambe e del busto
IL SISTEMA SCHELETRICO	- Funzione dello scheletro e morfologia delle ossa - Scheletro assile e appendicolare - Le articolazioni
IL SISTEMA MUSCOLARE	- L'organizzazione del sistema muscolare
LE CAPACITA' MOTORIE: COORDINATIVE, CONDIZIONALI E SENSO-PERCETTIVE	- Le capacità coordinative generali e speciali - Forza, resistenza, velocità e flessibilità: definizione caratteristiche e allenamento
L'ESPRESSIONE CORPOREA	- Passi base
PALLACANESTRO, PALLAVOLO, CALCIO A 5, ATLETICA LEGGERA (Le corse veloci), PICKLEBALL	- Storia - Fondamentali di gioco - Campi e ruoli - Regole e infrazioni - Inizio e conclusione delle partite - Tecniche di esecuzione - Esercitazioni pratiche
LA SALUTE E IL BENESSERE	- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute - I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione - La postura della salute - Paramorfismi e dimorfismi - L'analisi della postura
SICUREZZA E PREVENZIONE	- La sicurezza a scuola

Carbonia, 04/06/2025

Il docente
Christian Simone Sozzo