



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
3^ B INFORMATICA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2025-2026
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: velocità, salto in lungo, lancio del peso, lancio del vortex, mezzofondo

Calcio a 5

Sport di racchetta:

- **Pickleball:** regole semplificate e colpi fondamentali
- **Badminton:** regole e fondamentali
- **Ping-pong**

PARTE TEORICA:

I sistemi energetici nel lavoro muscolare, il ruolo dell'ATP e i tre principali metabolismi

Fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio: cuore, ciclo cardiaco, piccola e grande circolazione, sistema di conduzione elettrica, vasi sanguigni

Educazione civica e orientamento:

I benefici dell'attività motoria

Educazione alimentare: l'importanza della colazione

Salute, benessere e prevenzione: una sana alimentazione (nutrizione, fabbisogni dell'organismo, fabbisogno idrico, metabolismo energetico)

Carbonia, 28/06/2026

Francesca Pibia