



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
5^ C INFORMATICA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2025-2026

Programma svolto

PARTE PRATICA:

Valutazione iniziale e attività propedeutiche

Mobilità articolare e allungamento muscolare

Test motori: di forza, di velocità, di resistenza, di coordinazione e agilità

Pallacanestro: regole e fondamentali

Pallavolo: regole e fondamentali

Atletica leggera: velocità, salto in lungo, lancio del peso, lancio del vortex, mezzofondo

Calcio a 5

Sport di racchetta:

- **Badminton:** regole principali, colpi e impugnatura corretta della racchetta
- **Pickleball:** regolamento, colpi principali e punteggio
- **Ping-pong:** regole semplificate e colpi essenziali

Tiro con l'arco

PARTE TEORICA:

Storia della Ginnastica ed evoluzione in Europa del concetto di Ed Fisica nel XIX sec

Storia delle Olimpiadi

Prevenzione infortuni, primo soccorso e traumatologia sportiva

Vizi e alterazioni del portamento

Doping e conseguenze

Tecnologia e sport

Ed. civica e orientamento:

Sicurezza fisica e salute posturale: ergonomia postazione pc e rischi da esposizione prolungata agli schermi

Vivere sicuri nel mondo digitale: salute e benessere 4.0

Benessere digitale e salute mentale: effetti dell'iperconnessione (stress, sonno concentrazione), strategie di "digital detox" e uso consapevole dei social media (FOMO, confronto sociale, cyberbullismo)

Carbonia, 28/06/2026

Francesca Pibia