



LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI
c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482
e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.

A.S. 2021/2022

Programma di Scienze motorie e sportive

Classe 1°E sa - Scienze Applicate

Docente: Prof.ssa Valentina Gioi

(Libro di testo: Fiorini, Coretti, Bocchi- Più Movimento Slim - Marietti Scuola)

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontato nelle esercitazioni pratiche;
Nozioni sull'apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi;
Termini e basi della ginnastica;
Metodiche di allungamento muscolare e flessibilità;
Costruzione e memorizzazione di sequenze motorie;
Attività in ambiente naturale;
Mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza);
Esercizi preatletici;
Giochi presportivi codificati e non;
Regolamento dei principali sport di squadra e individuali;
Pallavolo: conoscenze teoriche e pratiche;
Pallavolo: fondamentali e semplice organizzazione del gioco;
Pallacanestro: conoscenze teoriche e pratiche;
Pallacanestro: fondamentali e semplice organizzazione del gioco;

Pallamano: conoscenze teoriche e pratiche;

Pallamano: fondamentali e semplice organizzazione del gioco.

EDUCAZIONE CIVICA:

Educazione alla salute e al benessere

Il doping

Cagliari, 10/06/22

La Professoressa

Valentina Gioi