



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**  
***“Dionigi Scano”***  
**CAGLIARI**

**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**Classe: 2<sup>a</sup> H- IT**  
**Materia: Scienze motorie e sportive**  
**Docente: Stefano Atzori**

- Pallavolo; fondamentali individuali e di squadra.
- Pallacanestro: fondamentali individuali con la palla.
- Calcetto: fondamentali individuali con la palla.
- Il Riscaldamento.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative.
- La resistenza.
- La velocità.
- La forza.
- Ginnastica a corpo libero. Esercizi di coordinazione e mobilità articolare.
- Il fair play.
- Movimento, salute e benessere.
- La nuova piramide alimentare.
- La sicurezza nella pratica sportiva.

Cagliari 10 giugno 2023

Il docente  
Prof. Stefano Atzori