



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Dionigi Scano”
CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO
Classe: 3^a D - 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.
- Tennis tavolo.
- 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.
- Effetti del fumo e dell'alcol nell'adolescente.
- La sicurezza nella pratica sportiva.
- I principi base dell'allenamento sportivo e dell'apprendimento motorio.
- Il doping

Cagliari 10 giugno 2023

Il docente
Prof. Stefano Atzori