



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**  
***“Dionigi Scano-Ottone Bacareda”***  
CAGLIARI

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**Classe: 4<sup>a</sup> C - INF**  
**Materia: Scienze motorie e sportive**  
**Docente: Stefano Atzori**

- Pallavolo; fondamentali individuali e di squadra.
- Pallacanestro: fondamentali individuali con la palla.
- Calciotto: 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 2024

Il docente  
Prof. Stefano Atzori