



# IIS DIONIGI SCANO

IIS "D. Scano" -Via C.Cabras 09042 Monserrato (CA) -Tel 07056901 Fax 0705690231 email cais03100c@istruzione.it PEC: cais03100c@pec.istruzione.it -Altre Sedi ( "O. Bacareda" ): Via Achille Grandi -Cagliari Tel. 070494354 -Via n. Bixio, 4 -Selargius Tel. 070840039

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

**Anno:** 2025-26

**Classe:** 2H IT

**Docente:** Prof. Dessalvi Massimiliano

## PRATICA

*Il corpo e la sua funzionalità:*

- Test a corpo libero per la valutazione e il miglioramento della forza;
- Test per la valutazione e il miglioramento della resistenza (Corda, plank test, sit-up test);
- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità Coordinative generali e speciali a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- Esercizi di stretching statico e dinamico per il miglioramento della flessibilità;
- Test equilibrio mono podalico.

*Sport di squadra e individuali:*

- Pallavolo, fondamentali tecnici con esercizi individuali o a coppie, conoscenza del gioco attraverso lo svolgimento di partite;
- Pallacanestro, fondamentali tecnici con esercizi individuali o a coppie, conoscenza del gioco attraverso lo svolgimento di partite;
- Calcio, fondamentali tecnici con esercizi individuali o a coppie, conoscenza del gioco attraverso lo svolgimento di partite;
- Tennis tavolo;
- Badminton.

## TEORIA

- Sistema muscolare: tipi di muscoli, le proprietà del muscolo, l'organizzazione del muscolo scheletrico, azioni dei muscoli, la contrazione muscolare, tipi di fibre muscolari, ciclo stiramento accorciamento, l'unità motoria;

## **EDUCAZIONE CIVICA**

- Uso, abuso e dipendenza. Vari tipi di sostanze, danni e effetti collaterali.

Cagliari 05/06/2026

Il Docente: Dessalvi Massimiliano