

IIS “Michele Giua”

Programma di Scienze Motorie e sportive

A.S. 2025-26

Istituto Tecnico – Informatica e Telecomunicazioni

classe 2^a sez. A

Prof. Samuel Musiu

L'apparato locomotore

- Il sistema scheletrico
- Postura e mal di schiena

Test motori correlati (didattica laboratoriale in palestra)

- Test sulla corsa e andature di atletica leggera
- Test del salto in lungo da fermo
- Test dei saltelli con la funicella
- Test dei sit-up (addominali)
- Test dei piegamenti sulle braccia
- Test del lancio della palla medica

Giochi sportivi (didattica laboratoriale in palestra)

- Pallavolo
- Calcio a cinque
- Badminton
- Pallacanestro
- Atletica leggera (andature; corsa di velocità)
- Tennistavolo

Educazione Civica

La piramide alimentare

