



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DE SANCTIS-DELEDDA"

LICEO LINGUISTICO - LICEO delle SCIENZE UMANE
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO (Chimica, materiali e biotecnologie)



VIA SULCIS 14 - 09121 CAGLIARI

tel. 070 280267 fax 070 288172; e-mail: cais026001@istruzione.it, pec cais026001@pec.istruzione.it

web: <https://desanctisdeledda.edu.it/>

Sedi operative: via Sulcis 14 (tel. 070 280267) – Via Cornalias 169 (tel. 070 2849959)

Programma svolto Anno scolastico: 2023 - 2024

DOCENTE	Francesco Corona		
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive		
CLASSE E SEZIONE	3^L	INDIRIZZO	Tecnologico
LIBRO/I DI TESTO	ZOCCA, GULISANO, MANETTI, MARELLA, SBIRRI "Movimento creativo" D'ANNA		

Argomenti	Abilità
<p>CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ PRATICA</p> <p>A) Miglioramento delle capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare)</p> <ul style="list-style-type: none">• corsa di resistenza• test di Cooper• corsa veloce• andature varie• esercizi d'impulso• saltelli vari• esercizi di tonificazione e potenziamento a corpo libero• esercizi di mobilizzazione ed allungamento• esercizi di stretching <p>B) Conoscenza e pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio, dodgeball, uniokey, beach tennis)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Padronanza del linguaggio motorio e delle regole comportamentali indispensabili per una convivenza responsabile nella vita di relazione.• Padronanza delle tecniche relative alla disciplina intesa come comportamenti autonomi e consapevoli.• Possedere socialità e spirito di collaborazione adeguati nel pieno rispetto dei compagni e degli avversari.• Saper utilizzare la propria capacità di lavoro motorio in maniera creativa ed autonoma nelle attività di gruppo e di squadra.• Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.• Sviluppo della capacità critica che consenta l'autovalutazione e l'autocorrezione.• Sviluppo della capacità di scelta di una o più attività motorie, da praticare abitualmente e della capacità di comprendere il fatto agonistico come

- fondamentali individuali
- regolamenti tecnici
- partite

ARGOMENTI TEORICI

C) L'apparato respiratorio:

- Gli organi della respirazione (la funzione dell'apparato respiratorio in sintesi, le vie aeree, i polmoni)
- La respirazione (la meccanica respiratoria, la ventilazione polmonare, la respirazione addominale, lo spazio morto respiratorio)
- La respirazione durante l'esercizio (la respirazione esterna e la respirazione interna, i volumi e le capacità polmonari, esercizio e ventilazione)

EDUCAZIONE CIVICA

- Il primo soccorso: i traumi, le emergenze e le urgenze.
- Le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza.
- La manovra di Heimlich.
- La rianimazione cardiopolmonare

arricchimento reciproco e non come sopraffazione di un avversario.

- potenziamento fisiologico delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.
- affinamento delle capacità coordinative e rielaborazione degli schemi motori.

Cagliari, 03/06/2024

il docente

Francesco Corona

