



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	TUMBARINI ANDREA		
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE E SEZIONE	4 L	INDIRIZZO	Biotecnologie sanitarie
LIBRO/I DI TESTO	Movimento Creativo - ed. Verde – G.D'Anna		

Argomenti	Abilità
Potenziamento Fisiologico – Capacità condizionali <ul style="list-style-type: none">• Schemi Motori di base• Circuiti di forza• Esercizi sulla velocità• Esercizi sulla resistenza Coordinazione neuro-muscolare <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di coordinazione con la funicella• Esercizi sul quadro svedese• Percorsi motori sulla destrezza, orientamento spazio temporale, equilibrio• Esercizi di ginnastica artistica con l'utilizzo anche di grandi attrezzi quali trave, pedana, tappetoni Socializzazione <ul style="list-style-type: none">• Esercizi in coppia• Attività ludico motoria in piccole squadre o gruppi• Giochi popolari (torello, palla base, palla prigioniera)• Giochi di squadra (cicoball, dodgeball) Avviamento alla pratica sportiva <ul style="list-style-type: none">• Fondamentali di Pallavolo• Fondamentali di Pallacanestro• Fondamentali di calcio• Ginnastica artistica	Saper eseguire: <ul style="list-style-type: none">• Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo.• Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi.• Attività in circuito.• Attività e giochi di abilità e destrezza.• Giochi di squadra.• Avere sviluppato e migliorato le qualità motorie rispetto ai livelli dipartenza.• Saper effettuare corse lente e corsa e varie andature.• Conoscere esercizi di riscaldamento specifici

<p>Conoscenze teoriche collegate all'attività motoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminologia della ginnastica (posizioni, attitudini, atteggiamenti, assi e piani corporei) • Capacità motorie condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità) • Regole e fondamentali della pallavolo <p>Educazione Civica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le dipendenze 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare almeno uno sport individuale e di squadra. • Partecipare a giochi e a partite <p>L'alunno sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definire i concetti teorici della disciplina • analizzare ed apprezzare i significati delle nozioni apprese in riferimento ai relativi vissuti motori • utilizzare in modo appropriato la nomenclatura ginnastica del corpo umano e la terminologia ginnastica • le regole di almeno uno sport di squadra • il ruolo dello sport e l'importanza dell'attività fisica nella vita quotidiana
--	--

Cagliari, 07/06/2024

il docente

ANDREA TUMBARINI