



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DE SANCTIS - DELEDDA"



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

Sedi operative: Via Sulcis 14 (tel. 070280267) - Via Cornalias 169 (tel. 070284995)

## PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2023- 2024

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: MILIA Laura    Classe 4M**

Testo adottato: : Movimento creativo -ed. verde - G. D'ANNA, testi di consultazione a scuola, materiale multimediale

### CONOSCENZE

Conoscere l'apparato locomotore nel suo insieme ,sistema scheletrico , la terminologia tecnica del movimento, i test motori. (Elevazione del busto, Dorsali .Salto in lungo da fermi ,la funicella e la resistenza)  
Principali regole, dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi in funzione della partita didattica (basket, pallavolo),  
I termini di movimento ,i termini anatomici ,le posizioni fondamentali della ginnastica , ,le olimpiadi di Berlino del 1936 ,  
Lo Stretching ,La Box, Il Primo soccorso ,La colonna vertebrale ,Il Doping ,Il Salto in lungo ,Il Salto in alto Il Calcio a cinque

### COMPETENZE

Saper applicare la metodica dello stretching e saper calibrare il potenziamento a carico naturale. Assumere posture corrette nelle prestazioni motorie, saper prevenire traumi e infortuni durante l'attività motoria e sportiva, saper eseguire una sequenza motoria a ritmo a corpo libero e con attrezzi occasionali o codificati. Saper organizzare in parziale autonomia parti del riscaldamento. Saper applicare globalmente, i fondamentali individuali dei giochi nella partita didattica e saperla arbitrare secondo le regole prestabilite (pallavolo, basket)

### CAPACITÀ/ABILITÀ

Condizionali (resistere 10 minuti in corsa moderata, eseguire le circonduzioni, le flessioni, gli slanci alla massima escursione, esprimere la forza necessaria per o opporsi ad una resistenza statica o dinamica, reagire ed eseguire un gesto nel minor tempo possibile)

Coordinative speciali (spazio-temporale, ritmo, lateralità, lateralizzazione, equilibrio dinamico e statico, oculo-manuale e podalico), eseguire gli schemi motori di base, le abilità tecniche specifiche a corpo libero e con attrezzi, i fondamentali degli sport oggetto delle unità didattiche.

## CONTENUTI DISCIPLINARI

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche e dei moduli	Condizioni e strumenti (tipologie delle prove) utilizzati per la valutazione	Tempo didattico
Modulo 1 e 2 1) Consolidamento delle qualità motorie di base Potenziamento fisiologico, delle capacità condizionali e coordinative 2) Tutela della salute e prestazione	Test motori specifici, esercizi posturali, impegno e partecipazione attiva e corretta; Esposizione orale	Tutto l'anno in presenza pratica, approfondimenti personalizzati per alunni con esonero
Macro Modulo Giochi delle tradizioni popolari e sportivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basket</li> <li>• Pallavolo</li> <li>• Palla prigioniera, palla base e similari.</li> <li>• Circuito Ling</li> <li>• Beach Tennis</li> </ul>	Esercizi sui fondamentali Individuali e di squadra. Partite didattiche Partecipazione	Tutto l'anno in presenza pratica, approfondimenti personalizzati
EDUCAZIONE CIVICA Le olimpiadi di Berlino del 1936	Verifica scritta	Pentamestre 2h
METODOLOGICHE DIDATTICHE  Lezione frontale Lezione partecipata: <b>Modello deduttivo</b> (Sguardo d'insieme, dal generale al particolare) <b>Modello induttivo</b> (Analisi dei gesti e degli esercizi, dal particolare al generale) <b>Modello per problemi</b> (gioco di situazione, tattica, discussione) <b>Individualizzato</b> <b>Cooperativo</b> (a coppie, piccoli gruppi, a squadre). <b>Inclusivo</b>		
ULTERIORI OSSERVAZIONI		

Data 31 -05 -2024

Firma docente  
 Laura MILIA