



# 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](mailto:cais026001@istruzione.it), pec [cais026001@pec.istruzione.it](mailto: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	4^N	INDIRIZZO	Tecnologico
LIBRO/I DI TESTO	ZOCCA, GULISANO, MANETTI, MARELLA, SBRAI "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"><li>• corsa di resistenza</li><li>• test di Cooper</li><li>• corsa veloce</li><li>• andature varie</li><li>• esercizi d'impulso</li><li>• saltelli vari</li><li>• esercizi di tonificazione e potenziamento a corpo libero</li><li>• esercizi di mobilizzazione ed allungamento</li><li>• esercizi di stretching</li></ul> <p>B) Conoscenza e pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio, hocky, tennis, beach tennis, tennis tavolo)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Padronanza del linguaggio motorio e delle regole comportamentali indispensabili per una convivenza responsabile nella vita di relazione.</li><li>• Padronanza delle tecniche relative alla disciplina intesa come comportamenti autonomi e consapevoli.</li><li>• Possedere socialità e spirito di collaborazione adeguati nel pieno rispetto dei compagni e degli avversari.</li><li>• Saper utilizzare la propria capacità di lavoro motorio in maniera creativa ed autonoma nelle attività di gruppo e di squadra.</li><li>• Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</li><li>• Sviluppo della capacità critica che consenta l'autovalutazione e l'autocorrezione.</li><li>• Sviluppo della capacità di scelta di una o più attività motorie, da praticare abitualmente e della capacità di comprendere il fatto agonistico come</li></ul>

- fondamentali individuali
- regolamenti tecnici
- partite

#### ARGOMENTI TEORICI

##### C) L'apparto cardiocircolatorio

- la funzione dell'apparato cardiocircolatorio
- il muscolo cardiaco
- i parametri dell'attività cardiaca
- la circolazione sanguigna: piccola e grande circolazione
- i vasi sanguigni
- la pressione arteriosa
- il sangue: composizione e funzione dell'emoglobina
- apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico: variazione dei parametri cardiaci durante l'esercizio, modificazioni cardiache.

#### 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

