



**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

<b>DOCENTE</b>	TUMBARINI ANDREA		
<b>MATERIA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
<b>CLASSE E SEZIONE</b>	5 M	<b>INDIRIZZO</b>	Biotecnologie sanitarie
<b>LIBRO/I DI TESTO</b>	Movimento Creativo - ed. Verde – G.D'Anna		

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

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

Cagliari, 07/06/2024

il docente

ANDREA TUMBARINI