



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	5 M	INDIRIZZO	Biotecnologie sanitarie
LIBRO/I DI TESTO	Movimento Creativo - ed. Verde – G.D'Anna		

Argomenti	Abilità
<p>Potenziamento Fisiologico – Capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none">• Schemi Motori di base• Circuiti di forza• Esercizi sulla velocità• Esercizi sulla resistenza <p>Coordinazione neuro-muscolare</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di coordinazione con la funicella• Percorsi motori sulla destrezza, orientamento spazio temporale, equilibrio• Esercizi di ginnastica artistica con l'utilizzo anche di grandi attrezzi quali trave, pedana, tappetoni <p>Socializzazione</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi in coppia• Attività ludico motoria in piccole squadre o gruppi• Giochi popolari (palla base, palla prigioniera)• Giochi di squadra (cicoball, dodgeball) <p>Avviamento alla pratica sportiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Fondamentali di Pallavolo• Fondamentali di Pallacanestro• Fondamentali di calcio• Ginnastica artistica	<p>Saper eseguire:</p> <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">• La nascita della paralimpiadi, inclusione nello sport	<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