



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	Francesco Corona		
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive		
CLASSE E SEZIONE	1 ^A	INDIRIZZO	Linguistico
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">• corsa di resistenza• test di Cooper• corsa veloce• andature varie• esercizi d'impulso• saltelli vari• esercizi di tonificazione e potenziamento a corpo libero• esercizi di mobilizzazione ed allungamento• esercizi di stretching <p>B) Conoscenza e pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, pallamano, unioockey, dodgeball, tennis)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Padronanza del linguaggio motorio e delle regole comportamentali indispensabili per una convivenza responsabile nella vita di relazione.• Padronanza delle tecniche relative alla disciplina intesa come comportamenti autonomi e consapevoli.• Possedere socialità e spirito di collaborazione adeguati nel pieno rispetto dei compagni e degli avversari.• Saper utilizzare la propria capacità di lavoro motorio in maniera creativa ed autonoma nelle attività di gruppo e di squadra.• Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.• Sviluppo della capacità critica che consenta l'autovalutazione e l'autocorrezione.• Sviluppo della capacità di scelta di una o più attività motorie, da praticare abitualmente e della capacità di comprendere il fatto agonistico come

<ul style="list-style-type: none"> • fondamentali individuali • regolamenti tecnici • partite <p>C) Esercizi ai grandi attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrate, uscite e traslocazioni al Quadro Svedese <p>ARGOMENTI TEORICI</p> <p>D) L'apparto locomotore: il sistema scheletrico</p> <ul style="list-style-type: none"> • La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa • Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale • Lo scheletro appendicolare: arto superiore e arto inferiore. <p>EDUCAZIONE CIVICA Educazione al benessere e alla salute. Paramorfismi: vizi del portamento, portamento rilassato, atteggiamento lordotico, atteggiamento cifotico, atteggiamento scoliotico, le scapole alate. Dismorfismi: ipercifosi o dorso curvo rigido, iperlordosi, scoliosi.</p>	<p>arricchimento reciproco e non come sopraffazione di un avversario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

