



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	Prof.ssa Anna Botta		
MATERIA	Sc. motorie e sportive		
CLASSE E SEZIONE	1 D	INDIRIZZO	Liceo Linguistico
LIBRO/I DI TESTO	Movimento creativo ed. verde Autore: Zocca Editore:D'Anna Sono state approfondite diverse tematiche anche su internet, attraverso Classroom		

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscenza e pratica delle attività motorie e sportive, consolidamento della socialità, dell'autocontrollo, del senso civico</li><li>- Conoscenza e approfondimento dei giochi sportivi</li><li>- Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Consolidamento delle schemi motori di base</li><li>- Sviluppo della coordinazione e ritmo</li><li>- potenziamento fisiologico</li></ul>

### Contenuti Disciplinari:

#### RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- andature ginnastiche;
- esercizi semplici e composti dei vari segmenti del corpo in stazione eretta, in decubito prono, supino e laterale;
- balzi, saltelli, salti in tutte le direzioni e variazioni di ritmo;
- esercizi di coordinazione generale, di equilibrio statico e dinamico;
- esercizi per il miglioramento della mobilità articolare;
- esercizi di stretching
- esercizi per la prontezza dei riflessi;
- esercizi individuali e in coppia.

#### POTENZIAMENTO FISILOGICO

- allenamento alla resistenza, anche con l'ausilio della funicella;
- esercizi per il miglioramento della potenza muscolare generale e delle grandi funzioni organiche
- esercizi con piccoli attrezzi: funicella, palla
- esercizi con i grandi attrezzi: spalliera svedese
- esercizi di opposizione in coppia
- esercizi addominali

#### SVILUPPO DELLA CORDINAZIONE E RITMO

- esercizi basilari della ginnastica ritmica: passo composto, p. composto saltato con salto girato, serie di sforbiciate.
- esercizi specifici con la funicella
- esercizi di progressione con la funicella.
- test velocità 30" con la funicella
- esercizi con ritmi variati
- esercizi di Jugglig (giocoleria) con tre palline

- test esagono
- capovolta avanti con lancio e ripresa della palla
- esercizi con due palloni

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE ,CONSOLIDAMENTO DELLA SOCIALITA', DELL'AUTOCONTROLLO, DELL'AUTODISCIPLINA E DEL SENSO CIVICO

- Giochi sportivi:
- Ultimate: esercizi per la padronanza del disco. Lanci, prese, passaggi. Regole. Gioco
- Pallacanestro: esercizi per la padronanza del pallone. Fondamentali individuali. Dai e vai, dai e segui. Regole. Gioco
- Unihockey: esercizi per la padronanza del bastone. Fondamentali individuali. Regole. Gioco
- Pallavolo: esercizi per il controllo della palla. Palleggio, battuta,
- Beach tennis: esercitazioni con istruttore esterno e partita
- Gioco degli scacchi;
- Danza country in circolo
- Sitting volley: prove partita

CONTENUTI TEORICI

- Approfondimento della terminologia tecnica della ginnastica
- Apparato scheletrico
- Paramorfismi, dimorfismi della colonna e degli arti inferiori
- Cenni sulla ginnastica artistica femminile e maschile
- La ginnastica ritmica
- Unihockey: Regole.
- Teoria del gioco Ultimate (compito scritto)
- Teoria della pallacanestro (compito scritto)
- Teoria degli Scacchi: nomenclatura scacchistica, movimento dei pezzi, mossa irregolare, promozione del pedone, presa en-passant o presa al varco, arrocco corto e arrocco lungo, semplici scacco matto, semplici mosse per difendersi dallo scacco, prove di scacco matto in tre mosse (compito scritto)
- Assegnazione di ricerche e relazioni su tematiche concernenti la disciplina, prevalentemente sulle discipline sportive
- Fair Play: riflessioni sul film "Lezioni di sogni" (compito scritto)

Cagliari,14/06/2024

La docente

Prof.ssa Anna Botta