



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	4C	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, 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 e in gruppo;
- test resistenza 60" con la funicella
- esercizi con la palla da 2Kg

## 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
- esercizi per lo sviluppo della fantasia motoria
- test esagono
- capovolta avanti, indietro e con utilizzo della pedana
- 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 SENOSO 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, bagher. Gioco
- Atletica : salto in alto
- Gioco degli scacchi;

## CONTENUTI TEORICI

- Approfondimento della terminologia tecnica della ginnastica
- Apparato scheletrico
- Paramorfismi, dimorfismi della colonna e degli arti inferiori
- 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)
- Primo soccorso: posizione di sicurezza, emergenze, urgenze, chiamata al 118, shock, emorragia, soffocamento, epistassi, crampo muscolare, stiramento muscolare, distrazione, lussazione, frattura, cenni sul massaggio cardiaco, manovra di Heimlich con video del personale medico, contusione, ecchimosi,

Cagliari, 14/06/2024

La docente

Prof.ssa Anna Botta