



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	5C	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 FIOLOGICO

- 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;

## SVILUPPO DELLA CORDINAZIONE E RITMO

- esercizi basilare della ginnastica ritmica: passo composto, p. composto saltato con salto girato, serie di sforbiciate.
- esercizi specifici con funicella
- esercizi progressione con la funicella.
- test velocità 30" con la funicella
- esercizi con il doppio olandese (doppia corda)
- esercizi con ritmi variati
- esercizi di Jugglig (giocoleria) con tre palline
- esercizi per lo sviluppo della fantasia motoria
- test esagono
- capovolta avanti con lancio e ripresa della palla

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

- giochi sportivi: Ultimate, pallacanestro, pallavolo, Padel, Unihockey.
- Gioco degli scacchi;
- Danza country in circolo, e cenni di altre danze

## CONTENUTI TEORICI

- Sistema scheletrico
- La colonna vertebrale: curve fisiologiche e patologiche.
- Paramorfismi, dimorfismi della colonna e degli arti inferiori
- Scacchi: nomenclatura scacchistica, 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, principali aperture
- cenni sulla ginnastica artistica femminile.
- La ginnastica ritmica
- Teoria del gioco Ultimate
- teoria della pallacanestro
- le paraolimpiadi e il sitting volley

Cagliari, 14/06/2024

La docente

Prof.ssa Anna Botta