



**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: 2022 - 2023

<b>DOCENTE</b>	TATIANA MURGIA		
<b>MATERIA</b>	SCIENZE MOTORIE		
<b>CLASSE E SEZIONE</b>	5D	<b>INDIRIZZO</b>	LINGUISTICO
<b>LIBRO/I DI TESTO</b>	MOVIMENTO CREATIVO ED.VERDE AUTORE ZOCCA ED D'ANNA		

Argomenti	Abilità
Schemi motori di base Potenziamento fisiologico Miglioramento della coordinazione Socializzazione Avviamento alla pratica sportiva Att. motoria come linguaggio Att. motoria in ambiente naturale Conoscenze teoriche della disciplina Elementi di primo soccorso e tecniche di disostruzione Le dipendenze	CAPACITÀ CONDIZIONALI: capacità di forza e di resistenza con la somministrazione di vari test (test di leger, test di plank, test di mobilità articolare) CAPACITÀ COORDINATIVE: saper eseguire combinazioni motorie (andature, movimenti coordinati tra arti superiori ed inferiori, esercizi a corpo libero o con attrezzi; in forma individuale, a coppie o a gruppi) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: saper eseguire i gesti tecnici fondamentali degli sport e conoscere e saper applicare le regole (pallamano, pallavolo, basket, tennis, tamburello, dodgeball, calcio)

Cagliari, 08/06/2023

La docente