



**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<br>Potenziamento fisiologico<br>Miglioramento della coordinazione<br>Socializzazione<br>Avviamento alla pratica sportiva<br>Att. motoria come linguaggio<br>Att. motoria in ambiente naturale<br>Conoscenze teoriche della disciplina<br>Elementi di primo soccorso e tecniche di disostruzione<br>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)<br>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)<br>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