



**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

<b>DOCENTE</b>	Daniela Cardia		
<b>MATERIA</b>	Scienze Motorie e Sportive		
<b>CLASSE E SEZIONE</b>	1F	<b>INDIRIZZO</b>	Liceo Scienze Umane
<b>LIBRO/I DI TESTO</b>	ZOCCA, GULISANO, MANETTI, MARELLA, SBIRAGI "Movimento Creativo" D'ANNA; FIORINI, BOCCHI, CORETTI, CHIESA "Più Movimento" MARIETTI		

Argomenti	Abilità
<b>Contenuti Teorici:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Il linguaggio delle Scienze Motorie:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ assi e piani di movimento;</li><li>✓ attitudini e atteggiamenti;</li><li>✓ posizioni e movimenti fondamentali;</li><li>✓ impugnature</li></ul></li><li>• L'apparato cardiocircolatorio:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ anatomia;</li><li>✓ fisiologia</li><li>✓ il sangue</li></ul></li><li>• L'apparato respiratorio:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ anatomia;</li><li>✓ fisiologia</li></ul></li><li>• Primo Soccorso (educazione civica):<ul style="list-style-type: none"><li>✓ codice di comportamento;</li><li>✓ trattamento dei traumi (contusioni, ferite, emorragie)</li></ul></li></ul>	Apprendimento delle abilità di base di ciascuna disciplina proposta e acquisizione delle tecniche specifiche.

**Contenuti Pratici:**

- Test d'ingresso
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Potenziamento fisiologico
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Ultimate
- Gioco del Cicoball
- Ginnastica artistica (capovolta con utilizzo della pedana elastica, quadro svedese)
- Elementi di atletica
- Test in uscita

Cagliari, 01/06/2024

La docente

Daniela Cardia