



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

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