



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	Samuel Musiu		
MATERIA	Scienze Motorie		
CLASSE E SEZIONE	1^H	INDIRIZZO	Scienze umane
LIBRO/I DI TESTO	"Movimento Creativo" ed. verde – D'anna 2020 - Zocca		

Argomenti	Abilità
<p>Come parlare del corpo umano :</p> <p>Come è organizzato il corpo umano Gli apparati e i sistemi I piani fondamentali Gli assi e i termini di movimento Terminologia anatomica</p> <p>L'apparato locomotore :</p> <p>Lo scheletro Le articolazioni I muscoli</p> <p>Tutti gli argomenti affrontati sono stati sviluppati con specifiche esercitazioni pratiche.</p>	<p>Sperimentare un metodo personale che contempli il movimento e la sana alimentazione da applicare nella vita,</p> <p>Consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità.</p>

La corretta alimentazione :

- L'importanza di una dieta corretta
- I principi nutritivi
- Le dosi giornaliere raccomandate
- Le regole per una corretta alimentazione

Attività sportiva

Sport individuali

- Elementi di ginnastica artistica
- Elementi di atletica leggera

Sport di squadra

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Pallamano
- Elementi di calcio a cinque

Cagliari, 07/06/2024

il docente

Samuel Musiu