



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	2F	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 osteoarticolare:<ul style="list-style-type: none">✓ funzione dello scheletro;✓ morfologia delle ossa;✓ classificazione delle ossa;✓ scheletro assile e appendicolare;✓ le articolazioni;✓ classificazione e movimenti delle articolazioni• La postura:<ul style="list-style-type: none">✓ i sistemi di regolazione;✓ i paramorfismi;✓ i dismorfismi• Il rimaneggiamento osseo:<ul style="list-style-type: none">✓ osteoblasti;✓ osteoclasti;✓ funzione dell'attività motoria	Apprendimento delle abilità di base di ciascuna disciplina proposta e acquisizione delle tecniche specifiche.

- La traumatologia osteoarticolare:
 - ✓ distorsione;
 - ✓ lussazione;
 - ✓ frattura;
 - ✓ trattamento
- Prevenzione e sicurezza (ed. civica):
 - ✓ in ambiente domestico;
 - ✓ in ambiente stradale
 - ✓ postura (nello studio e nel lavoro)

Contenuti Pratici:

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

Cagliari, 01/06/2024

La docente

Daniela Cardia