



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	3F	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 sistema muscolare:<ul style="list-style-type: none">✓ la fibra muscolare;✓ le tipologie di fibre muscolari;✓ la classificazione dei muscoli;✓ la contrazione muscolare;✓ le tipologie di contrazione muscolare;✓ la graduazione della forza• I muscoli:<ul style="list-style-type: none">✓ del collo;✓ del rachide;✓ del torace;✓ del cingolo scapolo omerale✓ dell'addome;✓ dell'arto superiore e inferiore;• La traumatologia muscolo-tendinea:<ul style="list-style-type: none">✓ Lesioni traumatiche acute✓ Lesioni da sovraccarico• Il fair play (educazione civica)	Consolidamento delle attività apprese nel corso dei precedenti anni e rielaborazione personale delle tecniche sportive e delle discipline praticate.

Contenuti Pratici:

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

Cagliari, 02/06/2024

La docente

Daniela cardia