



# 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

DOCENTE	Samuel Musiu		
MATERIA	Scienze Motorie		
CLASSE E SEZIONE	3^H	INDIRIZZO	Scienze umane
LIBRO/I DI TESTO	"Movimento Creativo" ed. verde – D'anna 2020 - Zocca		

Argomenti	Abilità
<p>La salute dinamica :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salute e prevenzione</li><li>• L'importanza dell'attività motoria</li><li>• Le regole contro la sedentarietà</li><li>• L'aspettativa di vita</li><li>• L'efficienza fisica</li><li>• Gli allenamenti a circuito</li></ul> <p>Lavoro con piccoli gruppi sui principali apparati e sistemi del corpo umano. In particolare sono stati oggetto di studio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'apparato locomotore</li><li>• L'apparato cardiocircolatorio</li><li>• L'apparato respiratorio</li><li>• Sistema nervoso</li></ul>	<p>Sperimentare un metodo personale che contempli il movimento e la sana alimentazione da applicare nella vita,</p> <p>Rilevare problematiche sociali relative a salute, sport e disabilità;</p> <p>Consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità.</p>

## **I muscoli in azione**

- I muscoli posturali e i muscoli del movimento
- La forza e alcuni test relativi (il salto in lungo da fermo; i piegamenti sulle braccia; i sit-up ed esercizi in isometria)
- Esercitazioni pratiche sulla mobilità articolare e lo stretching

Scienza e metodologia dell'allenamento.  
Introduzione all'allenamento sportivo :

- Cos'è l'allenamento e come ci si allena
- Aggiustamento e adattamento
- L'obiettivo dell'allenamento
- L'allenamento in relazione all'età
- Le fasi della seduta di allenamento
- Il concetto di RM (massimo numero di ripetizioni)

## **Attività fisica e prevenzione**

- Linee guida dell'O.M.S. e dell'American Heart Association per l'attività fisica nei ragazzi

**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