



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	Cardia Daniela		
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive		
CLASSE E SEZIONE	4F	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">• Gli alimenti:<ul style="list-style-type: none">✓ macro e micro nutrienti;✓ funzione dei macro e dei micro nutrienti• Il metabolismo energetico:<ul style="list-style-type: none">✓ tecniche di misurazione• La composizione corporea:<ul style="list-style-type: none">✓ metodi di calcolo;✓ ruolo degli ormoni sessuali• La dieta equilibrata• La piramide alimentare• La dieta nello sport• I Meccanismi energetici:<ul style="list-style-type: none">✓ anaerobico lattacido;✓ anaerobico lattacido;✓ aerobico• Il Doping e le sostanze proibite (ed. civica)	Consolidamento delle abilità apprese nel corso del precedente biennio e rielaborazione personale delle tecniche sportive e delle discipline praticate

Contenuti Pratici:

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

Cagliari, 06/06/2024

La docente

Daniela cardia