



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	4^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">• Salute e prevenzione• L'importanza dell'attività motoria• Le regole contro la sedentarietà• L'aspettativa di vita• L'efficienza fisica• Gli allenamenti a circuito <p>Lavoro con piccoli gruppi sugli sport. In particolare sono stati oggetto di studio:</p> <ul style="list-style-type: none">• La danza• Il pugilato• La pallavolo• Le arti marziali• La pallanuoto	<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

Le Olimpiadi (cenni) e le Paralimpiadi

- La contraddizione Decubertiana
- Lo spirito di olimpia
- Le paralimpiadi - cenni storici
- La classificazione dell'O.M.S.
- ICF la classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute
- Le trasformazioni del concetto di disabilità
- Attività fisica adattata e sport

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