



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	5F	INDIRIZZO	Liceo Scienze Umane
LIBRO/I DI TESTO	ZOCCA, GULISANO, MANETTI, MARELLA, SBRAI "Movimento Creativo" D'ANNA; FIORINI, BOCCHI, CORETTI, CHIESA "Più Movimento" MARIETTI		

Argomenti	Abilità
Contenuti Teorici: <ul style="list-style-type: none">• Le capacità e le abilità motorie:<ul style="list-style-type: none">✓ Definizione e classificazione• Le capacità coordinative:<ul style="list-style-type: none">✓ definizione;✓ classificazione;✓ sviluppo;✓ allenamento• Le capacità condizionali:<ul style="list-style-type: none">✓ definizione;✓ allenamento• Teoria dell'allenamento:<ul style="list-style-type: none">✓ definizione;✓ concetto✓ fasi della seduta di allenamento;✓ momenti;✓ mezzi;✓ metodi• La comunicazione sociale e il linguaggio del corpo (educazione civica)	Automatizzazione dei movimenti conosciuti attraverso la pratica ripetuta in situazioni di gruppo e di gioco, con conseguente acquisizione di abilità evolute delle specifiche discipline proposte. Maggior capacità di "problem solving" sia nel contesto motorio e sportivo, che nella vita di tutti i giorni.

Contenuti Pratici:

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

Cagliari, 03/06/2024

La docente

Daniela Cardia