



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DE SANCTIS - DELEDDA"



LICEO LINGUISTICO - LICEO delle SCIENZE UMANE
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO (Chimica, materiali e biotecnologie)

Sedi operative: Via Sulcis 14 (tel. 070280267) - Via Cornalias 169 (tel. 070284995)

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2023 - 2024

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: Francesco Corona

CLASSE: 5°N

Testo adottato: **ZOCCA, GULISANO, MANETTI, MARELLA, SBRAI "Movimento creativo"
D'ANNA**

CONOSCENZE

- Conoscere le principali norme di sicurezza in palestra.
- Conoscere i principi fondamentali della materia (attività fisica, alimentazione, etc.) per poter adottare sani stili di vita.
- Conoscere semplici principi di teoria dell'allenamento.
- Conoscere le regole di base dei principali giochi di squadra.
- Conoscere le regole di base di diverse discipline individuali.
- Conoscere nozioni di base sull'anatomia e fisiologia umana.

COMPETENZE

- Padronanza del linguaggio motorio e delle regole comportamentali indispensabili per una convivenza responsabile nella vita di relazione.
- Padronanza delle tecniche relative alla disciplina intesa come comportamenti autonomi e consapevoli.
- Possedere socialità e spirito di collaborazione adeguati nel pieno rispetto dei compagni e degli avversari.
- Saper utilizzare la propria capacità di lavoro motorio in maniera creativa ed autonoma nelle attività di gruppo e di squadra.
- Saper utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.

CAPACITÀ/ABILITÀ

- Sviluppo della capacità critica che consenta l'autovalutazione e l'autocorrezione.
- Sviluppo della capacità di scelta di una o più attività motorie, da praticare abitualmente e della capacità di comprendere il fatto agonistico come arricchimento reciproco e non come sopraffazione di un avversario.
- potenziamento fisiologico delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.
- affinamento delle capacità coordinative e rielaborazione degli schemi motori.

CONTENUTI DISCIPLINARI

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche e dei moduli.	Condizioni e strumenti (tipologie delle prove) utilizzati per la valutazione	Tempo didattico
<p>CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ PRATICA</p> <p>A) Miglioramento delle capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • corsa di resistenza • corsa veloce • andature varie • esercizi d'impulso • saltelli vari • esercizi di tonificazione e potenziamento a corpo libero • esercizi di mobilizzazione ed allungamento • esercizi di stretching • esercizi con la funicella <p>B) Conoscenza e pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, unihockey, tennis e beach tennis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • fondamentali individuali • regolamenti tecnici • partite 	<p>Test motori. Prove pratiche.</p>	<p>Durante tutto l'anno</p> <p>Durante tutto l'anno</p>
<p>ARGOMENTI TEORICI</p> <p>C) L'apparato cardiocircolatorio</p> <ul style="list-style-type: none"> • la funzione dell'apparato cardiocircolatorio • il muscolo cardiaco • i parametri dell'attività cardiaca • la circolazione sanguigna: piccola e grande circolazione • i vasi sanguigni • la pressione arteriosa 	<p>Verifiche strutturate, semi-strutturate e orali.</p>	<p>Pentamestre</p>

<ul style="list-style-type: none"> • il sangue: composizione e funzione dell'emoglobina • apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico: variazione dei parametri cardiaci durante l'esercizio, modificazioni cardiache. <p>EDUCAZIONE CIVICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il primo soccorso: i traumi, le emergenze e le urgenze. • Le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza. • La manovra di Heimlich. • La rianimazione cardio polmonare 	<p>Verifiche strutturate, semi-strutturate e orali.</p>	<p>Trimestre</p>
<p>METODOLOGICHE DIDATTICHE</p> <p>Metodo globale, metodo analitico, metodo misto.</p>		

Cagliari 15/05/2024

Firma docente

