



ISO 9001: 2015 Cert. N° 50 100 14484 – Rev.002
Validità 14.09.2018 – 11.03.2021

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “BUCCARI – MARCONI”

Sede Buccari: Viale Colombo 60 – 09125 Cagliari - Uff. Presidenza / Segreteria ☎ 070300303 – 070301793

Sede Marconi: Via Pisano, 7 Cagliari ☎ 070554758

Codice Fiscale: 92200270921 – Codice Univoco: UFAXY4 - Codice Meccanografico: CAIS02300D

Rev. N.02 del 20.12.2018

Programma Svolto A.S. 2022/2023

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1 Q

Insegnante/i: Cabras Simona

Libri di testo: “Educare al movimento” di Coretti, bocchi, Chiesa ed. Marietti

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzati per la valutazione
•Rielaborazione e verifica degli schemi motori “correre e saltare”. •Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature e pre – atletica. •Potenziamento muscolare e fisiologico: esercizi a carico naturale per il potenziamento della muscolatura degli arti inferiori e superiori; sviluppo e potenziamento della muscolatura addominale, lombo- dorsale e paravertebrale. •Miglioramento della funzione cardio – respiratorio attraverso esercizi di corsa e staffette. •Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. •Mobilità articolare: in particolare delle articolazioni scapolo - omerale, coxo -	•Eseguire movimenti di coordinazione segmentaria •Realizzare movimenti associando vista e movimenti •Utilizzare schemi motori semplici e complessi •Adattare movimenti alle variabili spaziali •Adattare movimenti alle variabili temporali •Utilizzare diversi tipi di allenamento Linguaggio specifico della disciplina •Conoscere il corpo umano. •Pratica degli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa	• Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all’impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità • Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all’impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità	• Test Motori sulle capacità motorie. • Percorsi di abilità. • Sequenze di esercizi. • Test sui Fondamentali individuali. • Corretta esecuzione del gesto tecnico. • Osservazione del rispetto dei principi educativi e sociali in campo e nello spogliatoio



Trasporti e Logistica – Conduzione del mezzo navale
Trasporti e Logistica – Conduzione di apparati e impianti marittimi
Trasporti e Logistica – Logistica
Elettronica ed Elettrotecnica - Informatica e Telecomunicazioni (Diurno e Serale)

Viale Colombo, 60 - Cagliari
Viale Colombo, 60 - Cagliari
Viale Colombo, 60 - Cagliari
Via Pisano, 7 - Cagliari

femorale, tibio –tarsica. Realizzare movimenti associando vista e movimenti (coordinazione viso spaziale) •Utilizzare schemi motori semplici e complessi •Adattare movimenti alle variabili spaziali •Adattare movimenti alle variabili temporali •Utilizzare diversi tipi di allenamento •Le capacità motorie. •Regolamento tecnica e tattica della pallavolo •Regolamento tecnica e tattica del calcio •Regolamento tecnica e tattica del basketball •Regolamento tecnica e tattica del volleyball. - Regolamento , tecnica e didattica della pallamano •Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato. Saper variare la velocità e la direzione •Identificare le informazioni pertinenti e utili per migliorare la tattica dei giochi. •Il fair play •Le discipline dell'Atletica leggera (corse e concorsi) •Sport con la racchetta: badminton •Il movimento come prevenzione attraverso i giochi sportivi •L'importanza dell'igiene e dell'abbigliamento	in modo tale da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria. •Fondamentali individuali degli sport. •Terminologia e le regole principali degli sport praticati •Adottare i principi igienico scientifici essenziali per mantenere lo stato di salute.	• Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all'impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità	
--	--	--	--

Cagliari, 8 giugno 2023

Prof.ssa Simona Cabras