



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: 1S

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Rielaborazione e verifica degli schemi motori “correre e saltare”.</li> <li>•Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature e pre – atletica.</li> <li>•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.</li> <li>•Miglioramento della funzione cardio – respiratorio attraverso esercizi di corsa e staffette.</li> <li>•Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero.</li> <li>•Mobilità articolare: in particolare delle articolazioni scapolo - omerale, coxo -</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Eseguire movimenti di coordinazione segmentaria</li> <li>•Realizzare movimenti associando vista e movimenti</li> <li>•Utilizzare schemi motori semplici e complessi</li> <li>•Adattare movimenti alle variabili spaziali</li> <li>•Adattare movimenti alle variabili temporali</li> <li>•Utilizzare diversi tipi di allenamento Linguaggio specifico della disciplina</li> <li>•Conoscere il corpo umano.</li> <li>•Pratica degli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all’impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità</li> <li>• Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all’impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test Motori sulle capacità motorie.</li> <li>• Percorsi di abilità.</li> <li>• Sequenze di esercizi.</li> <li>• Test sui Fondamentali individuali.</li> <li>• Corretta esecuzione del gesto tecnico.</li> <li>• Osservazione del rispetto dei principi educativi e sociali in campo e nello spogliatoio</li> </ul> |



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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>femorale, tibio –tarsica.<br/>Realizzare movimenti associando vista e movimenti (coordinazione viso spaziale)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Utilizzare schemi motori semplici e complessi</li> <li>•Adattare movimenti alle variabili spaziali</li> <li>•Adattare movimenti alle variabili temporali</li> <li>•Utilizzare diversi tipi di allenamento</li> <li>•Le capacità motorie.</li> <li>•Regolamento tecnica e tattica della pallavolo</li> <li>•Regolamento tecnica e tattica del calcio</li> <li>•Regolamento tecnica e tattica del basketball</li> <li>•Regolamento tecnica e tattica del volleyball.</li> <li>Regolamento , tecnica e didattica della pallamano</li> <li>•Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato. Saper variare la velocità e la direzione</li> <li>•Identificare le informazioni pertinenti e utili per migliorare la tattica dei giochi.</li> <li>•Il fair play</li> <li>•Le discipline dell'Atletica leggera (corse e concorsi)</li> <li>•Sport con la racchetta: badminton</li> <li>•Il movimento come prevenzione attraverso i giochi sportivi</li> <li>•L'importanza dell'igiene e dell'abbigliamento</li> </ul> | <p>in modo tale da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fondamentali individuali degli sport.</li> <li>•Terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> <li>•Adottare i principi igienico scientifici essenziali per mantenere lo stato di salute</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all'impegno partecipazione conoscenze competenze e abilità</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Cagliari, 8 giugno 2023.

*Prof.ssa Simona Cabras*