



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: 2 Q

Insegnante/i: Cabras Simona

Libri di testo: “Più 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 competenza 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	•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 e un Linguaggio specifico per ogni disciplina sportive.	• 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,	• 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

staffette. •Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. •Mobilità articolare: in particolare delle articolazioni scapolo - omerale, coxo - femorale, tibio - tarsica. 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. •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 tennis. Sport con la racchetta (Ping-pong e Badminton). •Saper variare la velocità e la direzione. •Identificare le informazioni pertinenti	•Pratica degli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa 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. •Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato. •Adottare i principi igienico scientifici essenziali per mantenere lo stato di salute	conoscenze competenze e abilità • Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all'impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità	
--	---	---	--

e utili per migliorare la tattica dei giochi. •Il fair play •Atletica leggera. •Il movimento come prevenzione attraverso i giochi sportive. •L'importanza dell'igiene e dell'abbigliamento			
--	--	--	--

Cagliari, 08/06/2023

Prof.ssa Simona Cabras