

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

www.buccarimarconi.edu.it - cais02300d@istruzione.it - cais02300d@pec.istruzione.it

Rev. N.02 del 20.12.2018

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022/2023

Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	III Z
Insegnante/i:	SIMONA CABRAS
Libri di testo:	“Educare al movimento” di S.Coretti, S.Bocchi, E.Chiesa, G.Fiorini 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
- Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature, e preatletica. - 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 – respiratoria attraverso esercizi di corsa, mini partite di pallacanestro e calcio. - Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. - Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura.	- Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio. - Capacità motorie. - Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento. - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. - Analizzare e riprodurre schemi motori. - Mantenere e ripristinare l’equilibrio. - Mantenere e controllare le posture. - Riconoscere le capacità motorie. - Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva.	Lo studente verrà valutato tenendo conto dei risultati in merito all’impegno partecipazione, conoscenze competenze e abilità	Test Sequenze di esercizi Percorsi di abilità

