

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:	IV W
Insegnante/i:	SIMONA CABRAS
Libri di testo:	“Più movimento” di Coretti, bocchi, Chiesa, G. Fiorini, N.Lovecchio Casa editrice Marietti

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti	Conoscenze, abilità e competenze	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.	- Teoria dell’allenamento - Definizione - Vari tipi di esercizi - Il riscaldamento Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità motorie Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento (Forza velocità e resistenza) - 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 - Il sistema muscolo scheletrico e movimento.	Test Sequenze di esercizi Percorsi di abilità

▪ Mobilità articolare: articolazione scapolo - omerale, coxo - femorale, tibio - tarsica. ▪ Introduzione sport moderni: tecniche di rilassamento ▪ Nozioni di stretching. ▪ Sviluppo delle capacità Condizionali: forza, resistenza e flessibilità. ▪ Miglioramento delle capacità coordinative	▪ Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.	
▪ Giochi di squadra (pallavolo, calcio, Basketball). Le regole degli sport ▪ Le capacità tecnico e tattiche La tattica di squadra ▪ I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie per coprire quel ruolo ▪ Le discipline dell'atletica leggera ▪ Sport con la racchetta: ping pong e badminton	▪ Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. L'alunno svolgerà ruoli di direzione dell'attività sportiva e organizzare e gestire attività sportive. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità ▪ Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche ▪ Assumere ruoli all'interno del gruppo in base alle proprie capacità ▪ Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco ▪ Partecipare e collaborare con i compagni	Test sui fondamentali individuali dei giochi sportivi.
▪ Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. ▪ Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura.	▪ Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica ▪ Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute ▪ Controllare e rispettare il proprio corpo ▪ Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazione di coppia e di gruppo ▪ Rispettare le regole ed i turni	

	▪ Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.	
▪ Esercitazioni in piccoli gruppi mirati all'assistenza del compagno.	▪ Muoversi in sicurezza in diversi ambienti ▪ Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività	
	▪ Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute ▪ Controllare e rispettare il proprio corpo ▪ Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazione di coppia e di gruppo ▪ Rispettare le regole ed i turni ▪ Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.	
▪ Educazione Civica:	▪ Il bullismo e il cyberbullismo.	Elaborati e relazioni.

Cagliari, 8 Giugno 2023

Il Docente
Prof.ssa Simona Cabras