



ISO9001:2015 Cert. N° IT279107
Settori EAdiattività – Validità 16.02.2018–15.02.2021



ISO9001:2015 Cert. N° 50100 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

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:	V Z
Insegnante/i:	SIMONA CABRAS
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
- 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. - Consolidamento delle capacità condizionali - Consolidamento delle capacità coordinative speciali	Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avere piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. osservare e interpretare i fenomeni connessi al modo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale
Giochi di squadra - Pallavolo - Calcio - Basketball - Badminton - Pallamano	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. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva e organizzare e gestire attività sportive.
Ginnastica propriocettiva: - Esercitazioni a corpo libero. - Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura. - Circuit training	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica
Prevenzione e Salute.	



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)



• Il primo soccorso: codice comportamentale • come si presta il primo soccorso • rianimazione cardio polmonare (il massaggio cardiaco) • Principali traumi da sport: distorsione, lussazione, fratture, emorragie, ferite.	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica. Mettere in atto comportamenti responsabili mirati a preservare la propria salute e quella altrui.
Postura e salute	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica. Conoscere e Mettere in atto comportamenti responsabili mirati a preservare la propria salute e quella altrui.
Il Doping	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica. Conoscere e Mettere in atto comportamenti responsabili mirati a preservare la propria salute e quella altrui.

Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenza da acquisire

Conoscenza	Abilità	Competenza
Conosce i concetti fondamentali e li esprime in modo semplice ma corretto	Esegue in maniera appropriata e corretta semplici ma anche complesse combinazioni	Sviluppa combinazioni motorie mirate ad un corretto stile di vita

Tipologie delle verifiche: test motori e schede di osservazione per quanto riguarda le esercitazioni pratiche e verifiche scritte con discussione orale per gli argomenti “teorici”.

Cagliari, 24 aprile 2023

Il Docente
Simona Cabras