



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 1 sez. A Indirizzo Trasporti e logistica

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: Il modulo 3 è stato saltato per dare più spazio agli altri



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

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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi mobilizzazione; coordinazione e abilità; stretching; andature; balzi alternati, successivi e a piè pari; circonduzioni; plank; esercizi a corpo libero;	Attività e sequenze semplici al fine di comprendere le potenzialità del proprio corpo	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi.	17
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Primi approcci alle regole e ai fondamentali individuali degli sport di squadra: pallavolo, pallamano, calcio a 5, pallacanestro, football americano	Saper affrontare i giochi sportivi proposti anche con difficoltà dal punto di vista tecnico	Osservazione durante le fasi di gioco	25
Modulo n° 4 Relazione con l'ambiente naturale - corso di canoa e			Saper salire a bordo e scendere senza aiuti; saper pagaiare e remare	Saper condurre il mezzo in maniera corretta	Osservazione, durante le uscite, con il supporto	20

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 2 sez. A Indirizzo Trasporti e logistica

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: Il modulo 3 è stato saltato per dare più spazio agli altri



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

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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilitazione; coordinazione, abilità; stretching; andature; circonduzioni; plank; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza, esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi.	18
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano	Osservazione durante le fasi di gioco	24
Modulo n° 4 Relazione con l'ambiente naturale - corso di canoa e canottaggio			Saper salire a bordo e scendere senza aiuti; saper pagaiare e remare riuscendo a condurre il mezzo	Saper condurre il mezzo in maniera corretta	Osservazione, durante le uscite, con il supporto dell'istruttore federale	13

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 2 sez.B Indirizzo Trasporti e logistica

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: Il modulo 3 è stato saltato per dare più spazio agli altri



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



ISO 9001: 2015 Cert. N° 5010014484 – 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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilitazione; coordinazione; abilità; stretching; andature; circonduzioni; plank statico e dinamico; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza, test di corsa a navetta, esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali, salti a piè pari	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi.	24
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano	Osservazione durante le fasi di gioco	22
Modulo n° 4 Relazione con l'ambiente naturale - corso di canoa e canottaggio			Saper salire a bordo e scendere senza aiuti; saper pagaiare e remare riuscendo a condurre il mezzo	Saper condurre il mezzo in maniera corretta	Osservazione, durante le uscite, con il supporto dell'istruttore federale	16

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 3 sez. A Indirizzo Conduzione del Mezzo Navale

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: I moduli 3 e 5 hanno avuto uno sviluppo più portato al dialogo durante le lezioni in palestra senza nessun tipo di verifica



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

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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilitazione; coordinazione, abilità motorie e rapidità; stretching; andature; plank alto, laterale e dinamico; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza 30', esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali, esercizi di forza esplosiva arti inferiori, esercizi per la corretta postura	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi e sulla capacità di resistenza	21
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Osservazione durante le fasi di gioco	27
Modulo n° 4 Relazione con l'ambiente naturale - uscite bicicletta			Saper guidare il mezzo in maniera corretta	Saper condurre il mezzo in sicurezza	Osservazione, durante le uscite	4

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 3 sez. B Indirizzo Conduzione del Mezzo Navale

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: I moduli 3 e 5 hanno avuto uno sviluppo più portato al dialogo durante le lezioni in palestra senza nessun tipo di verifica



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



ISO 9001: 2015 Cert. N° 5010014484 – 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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche e o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilizzazione; coordinazione, abilità motorie e rapidità; stretching; andature; plank alto, laterale e dinamico; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza, esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali, esercizi di forza esplosiva arti inferiori, esercizi per la corretta postura	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi	27
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel,	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel	Osservazione durante le fasi di gioco	28
Modulo n° 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			C e n n i sull'alimentazione corretta	Capire il concetto di alimentazione corretta		2

Cagliari, 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 4 sez. A Indirizzo Conduzione del Mezzo Navale

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: I moduli 3 e 5 hanno avuto uno sviluppo minimo, più portato al dialogo durante le lezioni in palestra e senza nessun tipo di verifica. Il modulo 4 non è partito per problematiche diverse.



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



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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzati per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilitazione; coordinazione, abilità motorie e rapidità; stretching; andature; test navetta, plank alto, laterale e dinamico; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza, esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali, esercizi di forza esplosiva arti inferiori, esercizi per la corretta postura, esercizi di core stability	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi di core stability e sulla forza esplosiva	24
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Osservazione durante le fasi di gioco	32

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi



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



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 4 sez. B Indirizzo Conduzione del Mezzo Navale

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

Libro di testo: N. Lovecchio, G. Fiorini, E. Chiesa - Educare al movimento - Marietti Scuola.

Altri strumenti o sussidi: piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra

Nota del docente: I moduli 3 e 5 hanno avuto uno sviluppo minimo, più portato al dialogo durante le lezioni in palestra e senza nessun tipo di verifica. Il modulo 4 non è partito per problematiche diverse.



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

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

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti/ MODULO	Eventuali discipline coinvolte	Attività (extrascolastiche o integrative) coerenti con lo svolgimento del programma	Conoscenze, abilità e competenze	Criterio di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione	Ore per modulo
Modulo n° 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive			Esercizi di mobilitazione; coordinazione, abilità motorie e rapidità; stretching; andature; test navetta, plank alto, laterale e dinamico; esercizi a corpo libero, corsa di resistenza, esercizi di forza arti superiori, inferiori e addominali, esercizi di forza esplosiva arti inferiori, esercizi per la corretta postura, esercizi di core stability, salita alla pertica	Essere in grado di definire le capacità coordinative, di svolgere gli esercizi in maniera completa pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace. Saper riconoscere le capacità condizionali nel tempo e nello spazio	Test Motori sulle capacità motorie; sequenze di esercizi di core stability e sulla forza esplosiva	27
Modulo n° 2 Lo sport, le regole e il fair play			Regole e fondamentali individuali degli sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Saper eseguire in maniera semplice i fondamentali di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, pallamano, touch rugby, padel, football americano	Osservazione durante le fasi di gioco	30

Cagliari 15 giugno 2023

DOCENTE

Maurizio Malavasi