



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

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 5 sez. E Indirizzo CONDUZIONE APP. ED IMPIANTI MARITTIMI.

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

Libro di testo: : “Educare al movimento” ;

Autori: G. Fiorini, E. Chiesa, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi

Ed. Marietti Scuola

Altri strumenti o sussidi: DISPENSE, RISORSE VIDEO.

Nota del docente:



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

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						
1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.			-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 - Eseguire esercizi segmentari a corpo libero - Eseguire esercizi utilizzando diversi regimi di contrazione - Individuare muscoli agonisti e antagonisti - Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati - Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione	Abilità di base sufficienti e discreta coordinazione Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili	- Prove pratiche - Osservazioni sistematiche	16 h
Modulo n° 2						

2.	Lo sport, le regole e il fair play.		- 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 - Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Interpretare criticamente un evento sportivo - Interpretare obiettivamente i risultati - Trasferire e utilizzare i principi del fair play - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.	Abilità di base sufficienti e discreta coordinazione Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili	- Prove pratiche - Osservazioni sistematiche	26 h
----	-------------------------------------	--	--	--	---	------

Modulo n° 3						
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.			- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo - Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante l'esercitazione di coppia e di gruppo - Rispettare le regole ed i turni - Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.	Abilità di base sufficienti nel rispettare autonomamente le regole di comportamento	- Prove pratiche - Osservazioni sistematiche	8h
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° 4						

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.			- Sapersi orientare - Adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività e alle condizioni meteo - Praticare in forma globale attività all'aria aperta - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici.	Abilità di base sufficienti e discreta coordinazione Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili	- Prove pratiche - Osservazioni sistematiche	6h
Modulo n°						