



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 PROGRAMMASVOLTO

Anno scolastico 2022/2023

Classe: 1R

DISCIPLINA: Scienze Motorie

Libro di testo:. “Educare al movimento” di Coretti, Bocchi, Chiesa ed. Marietti



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	Criteri di sufficienza delle abilità, conoscenze e delle competenze da acquisire	Tipologie delle prove utilizzate per la valutazione
Modulo n°1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive					
Acquisire la consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del corpo.			- L'organizzazione del corpo umano - Linguaggio specifico della disciplina - Differenza tra contrazione e decontrazione	- Saper descrivere ed eseguire con il linguaggio di materia: atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali	Test motori Schede di valutazione
Saper raccogliere dati e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico e articolare.			- Apparato locomotore: sistema scheletrico e muscolare - Concetto di postura	- Rilevare, descrivere e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscolo scheletrico e articolare - Osservare e intervenire sulla propria postura	Test motori Schede di valutazione

Comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo			- Definizione delle capacità motorie - Definizione delle capacità condizionali: forza, resistenza, flessibilità, velocità - Definizione delle capacità coordinative generali - Scoprire la lateralità	- Sperimentazione delle capacità condizionali - Osservare i miglioramenti dei parametri valutati coi test	Test Motori
Modulon°2 Lo sport le regole ed il Fair Play					
Sperimentare l'importanza del valore ludico e inclusivo dello sport; saper praticare i principali sport individuali e di squadra e imparare a segnare i punti.			- Primi approcci alla pallavolo - pallacanestro - calcio a 5 - Sport individuali	- Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi - Sperimentare alcuni fondamentali individuali degli sport trattati - identificare l'errore per migliorare la tecnica	Test motori Schede di valutazione
Modulon°3 Salute benessere, sicurezza e prevenzione					

Applicare i principali fondamenti di prevenzione			- Principi della sicurezza in palestra	- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni - Prestare responsabile assistenza ai compagni	Valutazione comportamentale
Acquisire un atteggiamento propositivo verso uno stile di vita sano e attivo: comprendere l'importanza della prevenzione delle situazioni di rischio e saper intervenire in alcune situazioni di pericolo.			- Crescita e coordinazione Motoria - Concetto di dismorfismo e paramorfismo	- Rilevare, descrivere e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscolo scheletrico e articolare - Osservare e intervenire sulla propria postura	Test motori e schede di valutazione