



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: 3T

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					
Comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo			- Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.	- Sperimentazione delle capacità condizionali - Osservare i miglioramenti dei parametri valutati coi test	Test motori Schede di valutazione
Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali Valutare i cambiamenti legati alla crescita psicomotoria			Saper descrivere ed eseguire con il linguaggio di materia: atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali. Essere in grado di valutare le criticità del proprio corpo nei diversi ambienti e saper agire con cognizione e prudenza.	Conosce i concetti fondamentali e li esprime in modo semplice ma corretto. Esegue in maniera appropriata e corretta semplici ma anche complesse combinazioni motorie.	Test motori Schede di valutazione
Modulo n°2 Lo sport le regole ed il Fair Play					

Saper padroneggiare la pratica di diverse attività sportive individuali e di squadra			- Primi approcci alla pallavolo - pallacanestro - calcio a 5 - Sport individuali - Badminton	- Realizzare nuove soluzioni e metodi di allenamento per migliorare i fondamentali individuali e di squadra - Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo	Test motori Schede di valutazione
Modulon°3 Salute benessere, sicurezza e prevenzione					
Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva; mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi Saper calcolare il fabbisogno energetico			- Sana alimentazione - Igiene alimentare - I disturbi del comportamento alimentare - Il metabolismo energetico e l'attività fisica - IMC - Metodi per il controllo del peso	- Sperimentare come l'alimentazione influisce sull'attività motoria e sportiva - Sperimentare e adottare sane abitudini alimentari e verificare la capacità di suddividere i pasti secondo l'impegno richiesto - Mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi legati alla conservazione del cibo	Verifiche con discussione orale per gli argomenti teorici.

Nozioni di base sul primo soccorso			- BLS-D - Principi base su anatomia cardiorespiratoria e patologie cardiache	- Saper effettuare la RCP - Conoscere la procedura corretta di intervento - Saper riconoscere l'arresto cardiocircolatorio	Valutazione pratica delle conoscenze
------------------------------------	--	--	---	--	--------------------------------------

Cagliari, 05/06/2023

I Docenti **Davide Zampella**