



# 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:** 3Y

**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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Modulo n°1</b><br><b>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>              |                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                     |
| Comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo                |                                |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione e classificazione del movimento</li> <li>- Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimentazione delle capacità condizionali</li> <li>- Osservare i miglioramenti dei parametri valutati coi test</li> </ul>  | Test motori<br>Schede di valutazione                |
| Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali<br>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<br>Schede di valutazione                |
| <b>Modulo n°2</b><br><b>Lo sport le regole ed il Fair Play</b>                                                                           |                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                     |

|                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Saper padroneggiare la pratica di diverse attività sportive individuali e di squadra                                                                                                                   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primi approcci alla pallavolo</li> <li>- pallacanestro</li> <li>- calcio a 5</li> <li>- Sport individuali</li> <li>- Badminton</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzare nuove soluzioni e metodi di allenamento per migliorare i fondamentali individuali e di squadra</li> <li>- Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo</li> </ul>                                                                                                                                  | Test motori<br>Schede di valutazione                       |
| <b>Modulo n°3</b><br><b>Salute benessere, sicurezza e prevenzione</b>                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| <p>Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva; mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi</p> <p>Saper calcolare il fabbisogno energetico</p> |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sana alimentazione</li> <li>- Igiene alimentare</li> <li>- I disturbi del comportamento alimentare</li> <li>- Il metabolismo energetico e l'attività fisica</li> <li>- IMC</li> <li>- Metodi per il controllo del peso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sperimentare come l'alimentazione influisce sull'attività motoria e sportiva</li> <li>- Sperimentare e adottare sane abitudini alimentari e verificare la capacità di suddividere i pasti secondo l'impegno richiesto</li> <li>- Mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi legati alla conservazione del cibo</li> </ul> | Verifiche con discussione orale per gli argomenti teorici. |