



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: 5Y

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					
Definizione delle capacità motorie Definizione delle capacità condizionali: forza, resistenza, flessibilità, velocità Definizione delle capacità coordinative generali			Comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo. Sperimentazione delle capacità condizionali. Osservare i miglioramenti dei parametri valutati coi test.	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°1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive					
Assi, piani e movimenti			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					
Football americano Ping Pong Badminton			Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo. Saper padroneggiare la pratica di diverse attività sportive individuali e di Squadra.	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
Lo sport e la disabilità			Comprendere le peculiarità dello sport per i diversamente abili - Consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità - Rilevare problematiche sociali relative alla salute, sport e disabilità	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
Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche e 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
Modulo n°3 Salute benessere, sicurezza e prevenzione					

- Sana alimentazione - Igiene alimentare - I disturbi del comportamento alimentare - Il metabolismo energetico e l'attività fisica - Dieta bilanciata - 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 - Sperimentare un metodo personale che comprenda il movimento e la sana alimentazione da applicare alla vita - Collegare le capacità interventistiche e utilizzarle con senso di responsabilità su se stessi e verso gli altri	Conosce i concetti fondamentali e li esprime in modo semplice ma corretto. Esegue in maniera appropriata e corretta semplici ma anche complesse combinazioni motorie.	Verifiche scritte con discussione orale per gli argomenti teorici.