



Ministero dell' Istruzione, dell' Università e della Ricerca

Ufficio Scolastico Regionale per la Sardegna

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “BUCCARI – MARCONI”

Indirizzi: Trasporti Marittimi / Apparati ed Impianti Marittimi / Logistica
Indirizzi: Elettrotecnica ed Elettronica / Informatica e Telecomunicazioni

www.buccarimarconi.gov.it

SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive **Classe 3w** anno scolastico 2016/17

Doc.ATZENI GIORGIO

Libro di testo , .Altri strumenti o sussidi: siti web

| Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti | 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 competenza da acquisire | Tipologie delle prove utilizzati per la valutazione | Ore impiegate per lo svolgimento di ciascuna unità o modulo |
|---|--------------------------------|---|--|---|---|---|
| Macro Modulo Giochi sportivi: Basket Pallavolo Calcio a 5 Pallamano Dodgeball | | | Conoscere e applicare le principali regole e le caratteristiche dei giochi sportivi. Conoscere ed applicare i fondamentali e gli schemi più semplici del gioco. | Sapere eseguire correttamente i fondamentali dei giochi sportivi, partecipare alla competizione rispettando le regole, possedere capacità organizzativa nel gruppo squadra. | Esercizi sui fondamentali Individuali e di squadra. Partite didattiche. Prove orali e strutturate a risposta multipla e sintetica | 40 |
| Modulo 2 Le capacità motorie | | | Conoscere le caratteristiche delle capacità motorie coordinative e le principali categorie di esercizi idonei per il loro sviluppo | Applicare correttamente ed individuare le finalità degli esercizi proposti | Test motori specifici per le qualità motorie, giochi sportivi, prove strutturate a risposta multipla e aperta | 10 |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|-----------|
| <p>Modulo 3</p> <p>Tutela della salute e della prestazione</p> | | | <p>Conoscere le funzioni dell'apparato locomotore (scheletro, articolazioni, muscoli, produzione energetica, lavoro muscolare). Conoscere le caratteristiche dell'allenamento. Riconoscere gli elementi di rischio di infortuni legati all'attività motoria-sportiva ed agli spazi operativi</p> | <p>Individuare gli esercizi e le attività per migliorare specifiche performance ed eseguire correttamente gli esercizi. Adottare comportamenti adeguati per evitare infortuni per se e per gli altri</p> | <p>Utilizzo adeguato degli spazi operativi, dell'attrezzatura personale e comune. Prove strutturate e orali</p> | <p>10</p> |
|--|--|--|--|---|--|-----------|

