



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](http://www.buccarimarconi.gov.it)

**SCHEDA PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie e Sportive **Classe 5Z** anno scolastico 2017/18

**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	10
Modulo 2  Le capacità motorie			Conoscere le caratteristiche delle capacità motorie coordinative e condizionali 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>
--	--	--	--	---	--	-----------

\*\*\*\*\*

