



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe: 3 A TUR

Docente: ROSSATO MIRCO

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI DISCIPLINARI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- Teoria: La terminologia delle scienze motorie, assi e piani del corpo, regioni e zone del corpo, i movimenti fondamentali, gli schemi motori di base.
- Acrogym

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, tennis tavolo, badminton
- Fondamentali individuali degli sport praticati.
- Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.
- Atletica leggera: conoscenza e pratica di alcune specialità

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.

- La salute dinamica, i rischi della sedentarietà, i benefici dell'attività fisica.
- Le principali nozioni di primo soccorso: urgenza ed emergenza medica i principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva.

PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO E PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

- Partecipazione alla Corsa Campestre Comunale e Torneo di Badminton

USCITE DIDATTICHE IN AMBIENTE NATURALE

- La classe ha partecipato alla Giornata sulla Neve

Valdagno, 09 giugno 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti

Rossato Mirco