



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2022 / 2023**

**Classe: 3B AFM**

**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.

#### **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, al Torneo di Istituto di calcio a 5 e 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