

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 3E**

Esercizi di attivazione generale sono stati svolti all'inizio di ogni lezione

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Forza: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi (individuali e a coppie)

Mobilità articolare: esercizi di mobilità articolare generale

Resistenza: esercizi per il miglioramento generale della resistenza, test dei 1000 metri

Esercizi di reattività

Coordinazione: andature di coordinazione, esercizi di dissociazione, salti con la funicella.

Preacrobatica: esercizi propedeutici al volteggio, alla cavallina

Circuit training

Progressione a corpo libero grafico descrittiva in (DaD)

Esercizi ai grandi attrezzi:

Palco di salita: pertica, salita e discesa alla pertica

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuali

Atletica: corsa di resistenza

Sport di squadra

Pallavolo: fondamentali individuali, palleggio,
battuta dal basso e a tennis
partita

Calcetto

Unihockey: basi tecniche del tiro, del passaggio, di conduzione e controllo della
palla

Salute, benessere sicurezza e prevenzione

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli impianti esterni (lettura del regolamento scolastico).

Conoscenza della terminologia: le posizioni e i movimenti fondamentali

educazione alla salute:

L'educazione alimentare

Alimentazione e salute

Alimentazione e disturbi alimentari

Lettura e significato delle etichette

Salute, movimento e stili di vita

Invio video sulla nutrizione

Relazione con l'ambiente

Corsa e attività di resistenza negli impianti esterni

Programma letto e condiviso con la classe in data 30/05/2020

L'insegnate Vita Maiale