

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	3A
Materia:	SCIENZE MOTORIE
Insegnante:	Roberta Stumpo

**Argomenti svolti**

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p><b>PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo (apparato locomotore e cardio-respiratorio)</li><li>• Conoscenza degli equilibri posturali</li><li>• Nomenclature corrette dei segmenti e movimenti corporei</li><li>• Attività a carico naturale</li><li>• Attività di opposizione e resistenza</li><li>• Attività di resistenza per il controllo segmentario</li></ul>	
<p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b> Regole e pratica dei seguenti sport individuali e di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Calcio</li><li>• Pallavolo</li><li>• Hit ball</li><li>• Basket</li><li>• Unihockey</li><li>• Pallamano</li><li>• Lancio del vortex</li><li>• Badminton</li><li>• Tennis tavolo</li><li>• Ultimate frisbee</li></ul> <p>Partecipazione al Torneo Scolastico di Pallavolo</p>	
<p><b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.</li><li>• I benefici di uno stile di vita sano</li></ul>	

## IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON L'AMBIENTE

- Pratica di vari sport all'aperto

### Prove pratiche valutative effettuate nell'anno scolastico:

- Squat isometrico a parete
- Forza dei muscoli del tronco (sit up test)
- Valutazione agilità e velocità (Illinois Agility test)
- Valutazione forza arti superiori (Lancio della palla medica)
- Valutazione velocità e resistenza: giro unico di pista
- Valutazione dell'impegno e della partecipazione alle attività proposte durante l'anno.

Corsico, 31/05/2022

I rappresentanti degli studenti:

Hajar El Hajbi

Edoardo Pietro Miglioracca

L'insegnante:

Roberto Stuppa