

Programma svolto durante l'anno scolastico

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

Argomenti svolti

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

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 Migliorasca

L'insegnante:

Roberto Stuppa