



Programma svolto a.s. 2022/2023

Classe 3AS

Materia Scienze motorie

Docente Margariti Matteo

Unità di apprendimento A “SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE”

- Esercizi di prevenzione infortuni
- Esercizi di mantenimento della “salute di base”

Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE”

1. Potenziamento delle capacità coordinative

- Allenamento delle varie capacità motorie
- Lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Lavoro di preacrobatica al suolo (lavoro al suolo, funicella)

2. Potenziamento delle capacità condizionali

- Definizione e applicazione di test fisici
- Lavoro fisico – atletico volto a migliorare le varie capacità condizionali attraverso percorsi, circuiti, staffette
- Esercizi di mobilità, stretching, posture

Unità di apprendimento “IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”

- Giochi con e senza palla
- Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica de:
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Calcio
 - Pallamano
 - Pallatamburello
 - Ultimate Frisbee
 - Badminton
 - Tennis
- Atletica: 100m, salto in alto, salto in lungo in forma facilitata