



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 3BTG INDIRIZZO GRAFICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

- Assunzione di norme comportamentali.
- Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.
- Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative.
- Il corpo umano: apparato scheletrico

PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ COORDINATIVE

- Potenziamento delle capacità coordinative.
- Potenziamento delle capacità condizionali.
- Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica.
- Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio.
- Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- Pallacanestro: Gioco con regole codificate, tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato, tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui.
- Pallavolo: gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea, tecnica del palleggio con alzata corta, lunga, tecnica del bagher per una precisa ricezione, tecnica: il muro a uno.
- Pallamano: Gioco con regole codificate, tecnica del palleggio, la presa, la ricezione.
- Badminton Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici.
- Prova comune.