

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3° A – SS

Programma svolto

A.S 2023/2024

TEORICO

L'apparato cardiovascolare: funzione e composizione

Idoneità sportiva (COCIS) e differenze sport

Ricerche personalizzate per sport ad impegno cardiovascolare

ED. CIVICA

Benessere psico-fisico on-line

UDA

Allenamento e salute: focus sulla sedentarietà. Attività fisica e terza età

Carta dei diritti dei bambini nello sport

PRATICA

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute e funzionali alla sicurezza propria e altrui

Uso corretto delle attrezzature sportive

Conoscere e mettere in atto semplici principi tattici delle specialità praticate

Compiere e potenziare gli esercizi di locomozione, andature e preatletici

Eseguire esercizi di mobilità articolare e flessibilità muscolare

Attività coreutiche e giochi ed esercitazioni connesse al linguaggio del corpo e alla musicalità

Predisporre e sviluppare percorsi, circuiti di potenziamento a carico naturale e/o con piccoli attrezzi per sviluppare e stimolare le abilità motorie

Compartecipare a giochi presportivi e sportivi

Eseguire fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati, in particolar modo pallavolo, in partita, in coppia, in gruppo e anche calcio, basket e tennistavolo; cenni di badminton

Rispettare il regolamento di comportamento in palestra e d'istituto

Predisporre, eseguire e far realizzare agli altri i test motori predisposti

Svolgere ruoli di arbitraggio o giudice, anche in competizioni scolastiche

Seguire alcune discipline fitness. Eseguire esercizi di muscolazione

Applicare comportamenti base riguardo ad abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza per sé e per altri

Uso degli strumenti tecnologici e informatici a supporto dell'attività fisica (cronometro)

Trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche fuori dell'ambito sportivo

Effettuare sempre riscaldamento e defaticamento

Prendere parte alle lezioni pratiche

Partecipare a partite, tornei organizzati

Conoscere il linguaggio specifico della disciplina

Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre una coreografia su base musicale scelta dal gruppo