



### PROGRAMMA SVOLTO

Docente	<b>BROCCHETTI IGOR</b>
Materia:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
Classe:	<b>3M</b>
a. s.:	<b>2021/2022</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
1	<b>MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO</b>	Presenza di coscienza del proprio corpo e utilizzo delle sue potenzialità condizionali e coordinative. Consolidamento degli schemi motori di base (sviluppo delle capacità coordinative) Sviluppo delle qualità fisiche (forza-velocità-resistenza)
2	<b>GIOCO E SPORT</b>	Acquisizione degli elementi fondamentali nei giochi di squadra e nelle discipline individuali. Atletica leggera: la resistenza, la velocità La pallavolo La pallacanestro La pallamano Il nuoto L'ultimate frisbee Percorso motorio (prova parallela) Il badminton Il calcio a 5 Giochi logico-motori Fair play e funzioni di arbitraggio
3	<b>SALUTE E BENESSERE</b>	Il regolamento della palestra Lo yoga - Il benessere psico-fisico Prevenzione infortuni
4	<b>NATURA E TECNOLOGIA</b>	Attività motorie e sportive in ambiente naturale Preparazione e presentazione di elaborati in forma digitale su diversi sport con ricerche di materiale in rete.