



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Marino Antonella
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	3D
a. s.:	2021/2022

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO	<p>Capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none">- resistenza- forza- destrezza- ritmo- equilibrio- coordinazione- elasticità- capacità di accelerazione- cambio di senso- velocità- fantasia motoria <p>Il linguaggio del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none">- l'importanza dei gesti nel gioco di squadra;- l'espressività corporea attraverso la danza (progetto world book day). <p>Conoscere il corpo (argomento svolto da 2 alunne esonerate).</p> <p>Test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none">- test navetta (30m)- test forza muscolare e corrette posture- saltelli con la funicella- test dell'ostacolo esagonale- circuito motorio di destrezza (prova parallela)
2	GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none">- Ultimate: impugnatura; lancio; presa; passaggi; regole di gioco; gioco.- Badminton: il servizio; colpo dritto e rovescio; gioco



		individuale e "doppio". - Pallavolo: palleggio; bagher; servizio; gioco. - Tchoukball: regole di gioco; tiro; passaggio; gioco. - Nuoto
3	SALUTE E BENESSERE	- i benefici dell'attività motoria - cenni riguardanti l'importanza dell'alimentazione in relazione all'attività motoria - procedure di primo soccorso
4	NATURA E TECNOLOGIA	- applicazioni utili per il potenziamento muscolare - attività motoria in ambiente naturale: la corsa di resistenza