

ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 3° SEZ. AL -

PROGRAMMA DI: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: **PATRIZIO ARMINI**

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
<ul style="list-style-type: none"> ○ Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attività ed esercizi a carico naturale. ○ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. ○ Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati. ○ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. ○ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spaziotemporali variate. ○ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Palestra ○ Cortile attrezzato ○ Piccoli e grandi attrezzi ○ Cronometro e strumenti di misurazione
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lo sport, le regole ed il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attività sportive individuali: badminton. ○ Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro. ○ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati. ○ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. ○ Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate. ○ Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento e fair play. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Palestra ○ Cortile attrezzato ○ Piccoli e grandi attrezzi ○ Cronometro e strumenti di misurazione ○ Riferimenti cartacei ○ Libro di testo
<ul style="list-style-type: none"> ○ Salute e benessere, sicurezza e prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Approfondimento di tematiche inerenti il primo soccorso ○ Conoscenze essenziali di anatomia e fisiologia del sistema cardio-circolatorio ○ L'aspetto educativo e sociale dell'attività fisica e dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Libro di testo ○ Riferimenti cartacei ○ Materiali condivisi su piattaforma "RE Axios" ○ Presentazioni alla LIM
<ul style="list-style-type: none"> ○ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale. ○ Conoscere alcune applicazioni della tecnologia collegate allo sport. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ambienti naturali di genere diverso ○ Libro di testo ○ Materiali condivisi su piattaforma "RE Axios"

Prof. Patrizio Armini

Alunno _____

Alunno _____

Alunno _____