CLASSE 3° SEZ Bs

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: NADIA TANFANI

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
-Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive	-Attività ed esercizi a carico naturale -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza -Attività ed esercizi con piccoli attrezzi: funicella, cerchio e palla e a grandi attrezzi codificati. -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate -Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche complesse e in volo -Test a navetta: velocità 10 m. x 4	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione -Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Lo sport,le regole ed il fair play	-Attività sportive individuali : badminton, lancio del vortex. -Attività sportive di squadra: pallavolo: la battuta, gioco, pallacanestro: gioco	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**	-Il sistema muscolare -In caso di infortunio è bene sapere… il codice comportamentale. - L'apparato respiratorio.	-Il libro di testo

Terni, 3 Giugno 2019