



## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE: Bianco Maddalena**

**CLASSE: 3G      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2023/24**

### PROGRAMMA:

Unità didattica - Modulo	Contenuti	Tempi
Sport di Squadra	Pratica dei principali sport di squadra.  Conoscenza delle tecniche corrette dei vari sport proposti in ambito scolastico.  Lezioni frontali. Esercitazioni motorie per la coordinazione generale.  Prove sportive:  - Pallavolo: i fondamentali, le regole di gioco, partite e preparazione al torneo di pallavolo; - badminton; - basket; - calcio; - salti con la corda; - corsa aerobica ed anaerobica; - partite di tutti gli sport di squadra praticati.  Lavori di gruppo e in coppia all'interno delle ore curricolari. Esercitazioni guidate e differenziate a livello crescente di difficoltà.	A.S.2023- 2024
Tecniche e Regole Sportive	Regole dei principali sport di squadra.  Apprendimento dettagliato delle regole sportive tramite lezioni teoriche e prove pratiche.	A.S.2023- 2024

Norme Antinfortunistiche	<p>Apprendimento delle norme per il conseguimento di un costante stato di buona salute.</p> <p>Capacità di evitare infortuni e conoscenza delle principali norme di primo soccorso in ambito sportivo.</p>	A.S.2023- 2024
Principali esercizi Motori	Sviluppo capacità motorie Capacità condizionali e coordinative	A.S.2023- 2024

## Contenuti:

CONTENUTI/CONOSCENZE	ABILITA'	TEMPI
Sviluppo capacità motorie	Capacità condizionali e coordinative	A.S.2023- 2024
Conoscenza di base dell'apparato locomotore	Conoscere il proprio corpo, le norme antinfortunistiche e le pratiche di primo soccorso sportivo	A.S.2023- 2024
Pratica sportiva dell'allenamento funzionale e fitness musicale	Conoscenza delle tecniche corrette dei vari esercizi in ambito scolastico	A.S.2023- 2024

## Educazione civica:

Difesa personale

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

FIRMA DOCENTE