

CLASSE: 3^B

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Federica Biolchini

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

ALTRI STRUMENTI: Classroom, video su youtube, film

SPAZI: Palestra, palestrina, campo polivalente della scuola, mura cittadine, aula

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

- Organizzare un'attività motoria e sportiva
- Organizzare attività finalizzate
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Organizzazione di un riscaldamento
- Condurre un'attività personale costante

CONOSCENZE:

- Fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa, fitwalking
- Fondamentali degli sport individuali
- Conoscere le varie andature
- Conoscere le principali andature legate ai vari sport
- Conoscere le forme principali di riscaldamento
- Le regole degli sport di squadra
- Le modalità di arbitraggio e segnatura punti degli sport di squadra
- Anatomia: i piani e gli assi di movimento, i tessuti dell'apparato locomotore (cartilagineo, muscolare, osseo), il processo della contrazione muscolare

ABILITÀ:

- Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo
- Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
- Eseguire giochi a squadre con la palla (palla rilanciata, palla prigioniera, dodgeball)
- Eseguire i fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa, fitwalking
- Eseguire nel modo corretto una caduta secondo i fondamentali del judo

OBIETTIVI MINIMI:

- Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra e individuali
- Conoscere l'importanza del gioco
- Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
- Saper gestire un riscaldamento personale
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare nella sua forma essenziale

UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:

- Sport di squadra e sport individuali, i fondamentali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, baskin, judo, canoa
- Fitwalking e cardio fitness: camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso
- Anatomia: assi e piani di riferimento, i tessuti dell'apparato locomotore, il tessuto muscolare, la contrazione muscolare
- Visione del film "Untold: Caitlyn Jenner" sulla tematica dell'uguaglianza di genere
- Visione del film "Glory Road" sulla tematica del razzismo

EDUCAZIONE CIVICA:

Piramide alimentare e i principi nutritivi per un totale di 2 ore

È stato inoltre svolto il progetto 118scuola con esperti di primo soccorso inerente alla preparazione alla qualifica IeFP per operatore amministrativo segretariale e operatore alle vendite.

I rappresentanti di classe

Prof.ssa Federica Biolchini
