

CLASSE: 3[^] H

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: MAURO PELLEGRINI

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

ALTRI STRUMENTI: CLASSROOM, VIDEO SU YOU TUBE, FILM

SPAZI: PALESTRA, PALESTRINA, CAMPO ATTREZZATO DELLA SCUOLA, MURA CITTADINE

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

Conoscere, organizzare e guidare attività motorie e sportive
Condurre un'attività personale costante, valutandone i risultati a lungo termine
Sapersi orientare nello spazio e nel tempo

CONOSCENZE:

Fondamentali degli sport di squadra
Fondamentali degli sport individuali
Conoscere le varie andature; camminata, camminata veloce, correre.
Conoscere le principali andature legate ai vari sport.
Conoscere le forme principali di riscaldamento
Conoscere i piccoli attrezzi e come utilizzarli
(manubri, fit ball, elastici, tappetini, step)
Saper riconoscere le indicazioni legate allo spazio su sé stessi e sugli altri (sopra – sotto, davanti – dietro, destra - sinistra,)

ABILITA':

Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra negli esercizi e nel gioco
Utilizzare i fondamentali degli sport individuali negli esercizi e nel gioco
Saper variare la velocità nel cammino e nella corsa utilizzando un rilevatore dei parametri legati alla corsa: tempo al km, velocità, frequenza cardiaca, ecc
Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo
Saper allenare i vari distretti muscolari con i piccoli attrezzi
Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco

OBIETTIVI MINIMI:

Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra
Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport individuali
Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
Saper gestire un riscaldamento personale
Saper dimostrare un esercizio con piccoli attrezzi per ogni distretto muscolare
Saper gestire e organizzare un gioco sull'organizzazione spazio-tempo

UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:

Sport di squadra -- Pallavolo, pallacanestro, rugby, pallamano

Sport individuali -- Tamburello, badminton, atletica leggera, tennis tavolo, parkour

Fit walking e cardio fitness -- Camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso

Attivazione nello sport -- Andature preatletiche, andature particolari, andature combinate. Esercizi calistenici per arti superiori e inferiori

Fitness -- Esercizi con piccoli attrezzi (manubri, fit ball, elastici, tappetini, step)

Orientamento nello spazio-tempo -- Esercizi di psicocinetica, esercizi con variazione degli spazi e delle andature, orientamento spazio-temporale in situazioni statiche e dinamiche

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute. Come migliorare la propria salute fisica e mentale in palestra. 4H

PROF. Mauro Pellegrini