

CLASSE: 3<sup>^</sup> P

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

## **LEZIONI CON ESPERTI ESTRENI**

Parkour, judo, tennis tavolo

## **EDUCAZIONE CIVICA**

Primo soccorso, RCP in collaborazione con il 118. 4h

**PROF. Mauro Pellegrini**