

PROGRAMMA SVOLTO      Scienze Motorie      Classe 3° CAT

ore totali previste: 66 , ore totali effettuate: 54

DOCENTE: Vicario Massimo

TESTI E MATERIALI: Educare al Movimento SLIM , Testo Consigliato

METODOLOGIA DIDATTICA: Lavori di gruppo, lavoro individuale , pratico e teorico ,insegnamento a stazioni, cooperative learning, auto apprendimento, insegnamento in team.

TIPOLOGIE DI VERIFICHE: elaborati e ricerche scritte, interventi orali di gruppo o individuali in palestra o in classe, esercitazioni pratiche in gruppo e individuali.

OBIETTIVI RAGGIUNTI

Conoscenze: Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità, ampliare capacità coordinative e condizionali, conoscenza dei fondamentali degli sport individuali e di squadra affrontati in classe, principi fondamentali della prevenzione e della sicurezza, conoscenza del termine fair play e del ruolo inclusivo dello sport

competenze: riconoscere ed interpretare le sensazioni del proprio corpo, saper eseguire almeno uno sport di squadra o individuale , saper comunicare e rispettare le regole ei comportamenti, spirito di collaborazione, rispetto degli altri e fair play

capacità: Padronanza degli schemi motori di base, collaborare attivamente nel gruppo, eseguire i fondamentali degli sport di squadra e individuali, rispettare gli altri nello spirito di collaborazione, giochi, partite, tornei, atteggiamento responsabile

ARGOMENTI SVOLTI

Esercitazioni pratiche in palestra

Fondamentali della pallavolo , atletica , basket

Esercitazione pratica a carico naturale e con piccoli attrezzi, esercizi di stretching, esercizi in e piccoli gruppi, lavori di squadra e individuali.

Proposte Motorie di Padle

Proposte Motorie Calcetto

Teoria:

Regole e fondamentali degli sport proposti, nozioni di primo soccorso, il doping, il Fair Play e l'importanza dello sport dal punto di vista sociale

Cenni anatomia del corpo umano

Velletri 28/05/24

Prof. Vicario Massimo