

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive  
Anno Scolastico 2023/2024  
Classe 3 J  
Prof.ssa Alice Urbinati

#### LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.

#### LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, tchoukball, tennis tavolo, ultimate frisbee, badminton.

- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Attività di arbitraggio degli sport di squadra.

Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.

- Atletica leggera: la pista e le specialità di gara.

#### SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.

Programma effettivamente svolto a.s. 2023-2024

SCIENZE MOTORIE

classe 3 J

Docente: URBINATI ALICE

<b>Data</b>	<b>Descrizione</b>
20/05/2024	1 h in palestra (palla quadrato); calcio a 5
15/05/2024	riscaldamento con circuito a stazioni (abilità motorie); pallavolo: esercitazione fondamentali di gioco a coppie; torneo tre squadre
29/04/2024	torneo tennis tavolo di classe, calcio a 5

22/04/2024	Attività in palestra: Atletica leggera: presentazione delle discipline (pista, lanci e salti). approfondimento e propedeutica al salto in alto; esercitazioni a varie altezze
15/04/2024	Attività in palestra: Tchoukball: spiegazione del regolamento. esercitazione di piccoli gruppi su passaggio al compagno e lancio al pannello. partite finali
08/04/2024	Attività in ambiente naturale: BEACH ULTIMATE (fondamentali di gioco, partita)
26/03/2024	Attività in palestra: pallacanestro. tecnica fondamentali di gioco, 1c1-2c2-3c3 partite finali
18/03/2024	1 h pallavolo. recupero test funicella / 1 h tennis tavolo/biliardino
04/03/2024	1h Attività in palestra: riscaldamento e stretching; esercitazione individuale con la funicella per valutazione (serie in sequenza di 5 salti diversi)
20/02/2024	1 h in palestra (funicella per valutazione- dodgeball) 1 h fuori torneo tennis tavolo
29/01/2024	Pallavolo: esercitazione a coppie sui fondamentali; attacchi a rete;servizio. Tornei tre squadre
16/01/2024	Conoscenza della classe Riscaldamento andature, gioco dei 10 passaggi (4 squadre). Smashball:esercizi propedeutici e partita
04/12/2023	FitWalking in ambiente naturale (1h fuori) 1h in palestra Pallacanestro
27/11/2023	Tennis da tavolo; calcio
20/11/2023	Riscaldamento aerobico; calcetto.
13/11/2023	Prima Valutazione degli alunni tramite T-TEST Agility + partita di pallavolo da 2 set.
06/11/2023	Camminata veloce fino al parco, basket e calcio
30/10/2023	Partite di tennis da tavolo; partita di calcio; frisbee
23/10/2023	Riscaldamento. Partita di calcio. Camminata veloce fino al parco.
16/10/2023	corsa agli ostacoli; diverse modalità di lancio palla e di presa; cap. di reazione; divisi in gruppi per calcetto/basket/pallavolo
09/10/2023	circuito con stazioni per abilità diversificate; mini torneo calcetto
02/10/2023	Riscaldamento aerobico e stretching; mini torneo basket; introduzione alla pallamano
18/09/2023	Camminata al parco.

## EDUCAZIONE CIVICA

- Traumatologia sportiva. Riflessione sul rischio sportivo (intrinseco/estrinseco) e la possibilità o meno di evitarlo. Differenza tra alterazione e trauma. Descrizione dei traumi più comuni in palestra a livello muscolare, osseo, articolare: primo soccorso da effettuare e conseguenze. Tecnica RICE: cos'è e come si attua.
- Educazione alla salute: durante le lezioni si promuovono comportamenti alla buona educazione alla salute per far sì che in questa fase di sviluppo degli studenti si pongano le basi per il benessere psico- fisico

#### MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- o Libro di testo:
- o Dispense fornite dal docente.
- o Presentazioni realizzate tramite il software PowerPoint.

RIMINI, 30/05/2024  
fino al 7/12/2023 Tafaro Fabiana)

docente URBINATI ALICE (supplente

Rappresentanti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_