

Programma effettivamente svolto a.s. 2023-2024  
SCIENZE MOTORIE  
classe 3 K  
Docente: URBINATI ALICE

<b>Data</b>	<b>Descrizione</b>
22/05/2024	attività in ambiente naturale: beach volley
24/04/2024	attività in palestra
17/04/2024	attività in palestra: esercitazione atletica (corsa, staffetta) calcio a 5 misto (esercizi+partita)
03/04/2024	attività in palestra: agility ladder- badminton
20/03/2024	Attività un'ora tennis tavolo biliardino
21/02/2024	attività
14/02/2024	attività in palestra: tchoukball (regolamento del gioco) esercitazione a piccoli gruppi gioco due squadre
31/01/2024	attività in palestra: BADMINTON esercitazione a coppie sui fondamentali. gioco del dai ed esci. torneo di doppio
24/01/2024	attività in palestra: pallavolo. esercitazione a coppie sui fondamentali. attacchi a rete. partita tre squadre 6c6
18/01/2024	riscaldamento e attività a coppie con tappetino. gioco smashball: esercizi e partita
20/12/2023	Tornei pallavolo calcio a 5
29/11/2023	attività in palestra
22/11/2023	attività in palestra: inizio torneo tennis tavolo. Calcio a 5- ragazze esercizi a corpo libero con la musica
15/11/2023	attività in palestra: pallavolo- esercitazione funicella e valutazione

08/11/2023 pallanestro: riscaldamento a coppie con pallone (ball handling, passaggi e palleggi) spiegazione del tiro a canestra ed esercitazione individuale. Gioco due squadre con situazione di 1c1 2c2 3c3. partite a pallacanestro 3c3

04/10/2023 attività: riscaldamento andature e coordinazione. Gloco smashball: esercizi propedeutici e partita 4 squadre.

27/09/2023 attività: riscaldamento con andature\_x000d\_  
Lanci e prese\_x000d\_  
gioco dei 10 passaggi\_x000d\_  
palla quadrato

#### EDUCAZIONE CIVICA

- educazione alla salute: la classe ha partecipato ad un incontro di PCTO che trattava i concetti di salute e benessere con una riflessione sul ruolo dell'attività fisica. agli studenti è stato chiesto di realizzare una relazione rispondendo alla seguente traccia:

L'attività fisica regolare è essenziale per una buona salute, che non è solo l'assenza di malattie, ma uno stato di benessere fisico, mentale e sociale. La salute richiede un equilibrio costante, adattabilità e risposta positiva alle sfide. L'attività fisica non è solo un'attività fisica, ma un potente strumento per prevenire e curare malattie come obesità, ipertensione, infarto e diabete. L'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro. Inoltre, è fondamentale per il trattamento di malattie già insorte, migliorando la salute e la qualità della vita. Durante la fase di sviluppo (10-20 anni), la sedentarietà può causare gravi danni all'organismo. Gli effetti includono ridotta densità ossea, debolezza muscolare e problemi articolari. È importante promuovere uno stile di vita attivo fin dalla giovane età per prevenire gli effetti negativi della sedentarietà e garantire uno sviluppo sano e armonioso dell'organismo. Investire nell'attività fisica non solo migliora la salute individuale, ma contribuisce anche alla salute collettiva, riducendo il carico sul sistema sanitario e migliorando la qualità della vita della comunità nel suo complesso.

#### MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- o Libro di testo:
- o Dispense fornite dal docente.

RIMINI, 30/05/2024

docente URBINATI ALICE

Rappresentanti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_