

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

<u>Data</u>	<u>Descrizione</u>
23/05/2024	attività in ambiente naturale: beach volley/beach tennis
16/05/2024	palestra:badminton torneo; pallavolo
18/04/2024	
11/04/2024	attività in palestra: Tchoukball partite
04/04/2024	attività in ambiente naturale: divisione in tre gruppi creazione di un'attività ludica (regolamento ed esposizione alla classe) Attività per educazione civica
21/03/2024	attività in palestra: tchoukball conoscenza del regolamento di gioco, fondamentali individuali, tecnica del tiro a pannello, partita
14/03/2024	1 h incontro IOR 1 h attività tennis tavolo/biliardino
07/03/2024	Attività in palestra: riscaldamento con andature, gioco palla prigioniera, pallavolo torneo 4 squadre
22/02/2024	attività in palestra: spalliera valutazione pratica. Partita finale a pallavolo
15/02/2024	attività in ambiente naturale: mare (Beach Volley, tennis tavolo)
01/02/2024	attività in palestra: SPALLIERA dimostrazione della sequenza di movimenti per valutazione ESERCITAZIONE individuale
25/01/2024	attività in palestra. conoscenza del gioco del badminton (esercitazione a coppie su servizio e colpi specifici) gioco a squadre. torneo di doppio
18/01/2024	pallavolo: riscaldamento specifico a rete. ripasso fondamentali con esercizi a coppie. attacco a muro. servizio. partite 6c6

- 21/12/2023 attività in classe: visione del film Rising Phoenix
- 14/12/2023 Esercizi a corpo libero a coppie con tappetino (addominali, affondi, squat, esercizi di equilibrio) partita a roverino tre squadre
- 23/11/2023 La classe arriva alla 6 ora per progetto PCTO. partita a pallavolo 6c6 (tre squadre)
- 16/11/2023 Funicella: esercitazione individuale sulle varie tipologie di salti in ordine crescente di difficoltà. valutazione funicella: eseguire 10 tipologie di salti diversi.
- 09/11/2023 attività in palestra: pallacanestro. riscaldamento con palleggio, passaggi. Spiegazione del tiro a canestro (posizione del corpo e tecnica). gioco 3c3. Fulmine gioco finale
- 26/10/2023 attività in palestra: PALLAVOLO: esercizi sui fondamentali a coppie- servizio. Torneo tre squadre
- 05/10/2023 attività in palestra: riscaldamento con andature, staffetta con pallone, esercizi propedeutici al gioco dello smashball. Partita smashball 4 squadre
- 28/09/2023 Attivazione muscolare con andature per prima osservazione della classe; esercizi lanci e prese; gioco dei 10 passaggi 4 squadre; palla tra due fuochi.
- 21/09/2023 conoscenza della classe, presentazione programma e regolamento della palestra. Attività in classe per conoscenza tra i compagni

EDUCAZIONE CIVICA

- visione del film RISING PHOENIX sulla tematica delle paralimpiadi e disabilità.
- Lavoro di collaborazione sulla creazione di un gioco: per sviluppare buone pratiche di socializzazione nella classe.
- 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 ditesto:

RIMINI, 30/05/2024

docente URBINATI ALICE

Rappresentanti _____
