



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022-23
CLASSE:	3AM
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Morelli Alessandra
TESTO IN USO:	COMPETENZE MOTORIE, E.Zocca, A.Sbragi, ed.D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive=

Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.

Circuiti ed esercitazioni per il ritmo(andature), per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;esercitazioni con metodologia NML (neuromuscularlearning)

Sport, regole e fair play=

Basket=

Aspetti teorici, regolamento, fair play

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro, situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero. Partite fino al 3contro3.

Ultimate=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali di lancio e presa, situazioni di gioco. Partite.

Sport di Rimando: Street Racket,Badminton,=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco.

Gare e Partite

Street handball=

Cenni di regolamento

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui fondamentali.Partite

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

Attività olistiche: movimenti tratti dal Tai chi chih.

Educazione posturale, aspetti teorici legati alla Back school

Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali

Apprendimento dei movimenti corretti e delle corrette posture

Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, fit walking e jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti

Educazione alimentare

Sicurezza e prevenzione

Aspetti teorici sulle norme di igiene.

Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni.

Correlazione con l'educazione civica

Progetto Legalità

PROTOCOLLO N°

MODULISTICA ITET MANTEGNA
www.itetmantegna.edu.it

MODELLO DD59
VERSIONE 1.0



Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)

Il Docente

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)