

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022/2023

Classe Terza sez. A CM

Disciplina Scienze Motorie e Sportive

Docente Lia Rosaria

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola		Competenze attese: Saper utilizzare elementari nozioni di sicurezza. Saper adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri.	Norme di sicurezza Generali e relative all'ambien te palestra. Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva. Nozioni sugli effetti dell'attivit à fisica sul benessere della	

2	La percezione del sè attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali		<p>Competenze attese:</p> <p>Saper distribuire lo sforzo nel tempo.</p> <p>Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni.</p> <p>Saper migliorare la propria prestazione.</p>	<p>Esercizi a carico naturale.</p> <p>Esercizi di opposizion e e resistenza anche a coppie.</p> <p>Esercizi attivi e passivi per la mobilità.</p>	

3	La percezione del sè attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative ed espressive		<p>Competenze attese:</p> <p>Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</p> <p>Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.</p> <p>Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.</p> <p>Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</p>	<p>Esercizi con piccoli attrezzi.</p> <p>Percorsi.</p> <p>Esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria.</p> <p>Esercizi di equilibrio dinamico.</p> <p>Giochi di situazione.</p>	
4	Gli sport di squadra le regole e il FairPlay		<p>Competenze attese:</p> <p>Scoprire le proprie attitudini e capacità.</p> <p>Accettare e rispettare i regolamenti.</p> <p>Accettare tutti i compagni del gruppo, agire con FairPlay.</p>	<p>Sport di squadra:</p> <p>Pallavolo</p> <p>Calcio a 5</p>	



PROGRAMMA SVOLTO Pag.5 di 5

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL/I DOCENTE/I
