

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/24**

**Classe 3BIN**

**Disciplina Scienze Motorie e Sportive**

**Docente Lia Rosaria**

**Programma Svolto**

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

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

|   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| 3 | La percezione del sè<br>attraverso lo sviluppo delle<br>capacità motorie coordinative<br>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> <p>Creazione di esercizi con l'utilizzo della musica.</p> |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |

|   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| 4 | Gli sport di squadra le regole e il FairPlay |  | Competenze attese:<br>Scoprire le proprie attitudini e capacità.<br>Accettare e rispettare i regolamenti.<br>Accettare tutti i compagni del gruppo, agire con FairPlay. | Sport di squadra:<br>Pallavolo<br>Calcio a 5 |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL/I DOCENTE/I

\_\_\_\_LIA Rosaria\_\_\_\_