



I.I.S. "G. CENA"

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2022-2023

Classe:.....3D.....

Docente:...Trovò Patrizia.....

Disciplina.....Scienze motorie.....

MODULO 1

LA PERCEZIONE DI SE ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività sportiva

- Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.
- Test multipli: sospensione alla spalliera, plank, asse equilibrio, funicella,
- Esercizi di stretching e di rinforzo muscolare
- Test addominali
- Palla medica
- Salto in lungo da fermo
- Salto in lungo
- Attività in sala pesi presso il centro sportivo "Performa"
- Esercizi a corpo libero e in forma di circuit training per migliorare l'attività aerobica, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare

MODULO 2

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

-Applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.

- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, basket, calcetto
- Pattinaggio su ghiaccio

MODULO 3

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

-Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti.

- Camminate sul territorio



I.I.S. "G. CENA"

Ivrea, 15 giugno 2023