

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	3 BSA
<b>INDIRIZZO</b>	AGRARIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	SAVINA GRAZIANO

**PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE  
3BSA**

**Libro di testo adottato: " In Movimento" G.Fiorini-S.Coretti-S.Bocchi ED.Marietti scuola**

**Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, Power point ,Filmati da You-tube e Netflix.***

<b>COMPETENZE SVILUPPATE</b>	<b>NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI</b>	<b>CONTENUTI</b>
MOVIMENTO	<p><b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni .</b>  <b>Capacità coordinative e capacità condizionali</b></p>	<p>ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE DELLA FORZA E VELOCITÀ, CIRCUITI, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISILOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. ESERCIZI A COPPIE.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<p><b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b></p>	<p>ESERCIZI E COMBINAZIONI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI DI RILASSAMENTO. LAVORO VALUTATIVO DI GRUPPO PROPOSTO DAGLI STESSI STUDENTI.</p>
GIOCO E SPORT	<p><b>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi di squadra.</b>  <b>I Giochi Olimpici</b></p>	<p>GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI DI PALLAVOLO, PALLAMANO E CALCETTO. FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA DI PALLAVOLO. PARTECIPAZIONE AL TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO. ACCENNI DI STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE, I VALORI OLIMPICI DI DE COUBERTIN, ACCENNI SULLE EDIZIONI OLIMPICHE PIU' SIGNIFICATIVE.</p>
SALUTE E BENESSERE	<p><b>Corretto stile di vita</b>  <b>Movimento e benessere psico-fisico</b></p> <p><b>Il Doping</b></p> <p><b>Scienze Motorie : l'educazione alla convivenza civile , educazione fisica ed educazione alla cittadinanza.</b></p>	<p>NOZIONI SUI RISCHI DELLA SEDENTARIETA', PRIMO SOCCORSO, IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE , CENNI SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, IL DOPING IN TUTTI I SUOI ASPETTI: SOCIALE, INDIVIDUALE E SPORTIVO, LE SOSTANZE PROIBITE: PRINCIPI ATTIVI ED EFFETTI COLLATERALI. VISIONE DEL FILM "coach carter", VISIONE DELL'INTERVISTA AD HEIDI/ANDREAS KRIEGER.</p> <p>LE SCIENZE MOTORIE :UNA DISCIPLINA SPECIALE, DIFFERENZE TRA SPORT A SCUOLA E ATTIVITA' AGONISTICA, IL VALORE DELLE REGOLE, LA SANA COMPETIZIONE, IL VALORE DEL RISPETTO IN TUTTI GLI AMBITI, FORMAZIONE DI UNO SPIRITO CRITICO, DELLA CAPACITA' DI GIUDIZIO, IL SENSO DI RESPONSABILITA' COLLETTIVO ED INDIVIDUALE, IL FAIR-PLAY E LO SPIRITO SPORTIVO.</p>

Piove di Sacco, 08 /06/2019

Il Docente SAVINA GRAZIANO

I Rappresentanti degli studenti

---

---