



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

**CLASSE: 3AC INDIRIZZO COMMERCIALE**

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

*L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe*

**Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza, prevenzione”**

- Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.
- Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative.
- Nozioni base di primo soccorso.
- Il corpo umano: apparato scheletrico

**Unità di apprendimento “PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITA' COORDINATIVE”**

- Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio.
- Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati.
- Potenziamento delle capacità condizionali.
- Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica

**Unità di apprendimento “IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”**

- Pallacanestro (Gioco con regole codificate, tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui)..
- Pallavolo: (Gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea, tecnica del palleggio con alzata corta, lunga, tecnica del bagher per una precisa ricezione).
- Pallamano (Gioco con regole codificate, tecnica del palleggio: la presa, la ricezione).
- Badminton (Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici).
- Prova comune.