



**Docente: Simona Alice D'Andria**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

**a.s.: 2019/2020    classe: 3<sup>^</sup>Z**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **LE CAPACITA' CONDIZIONALI E LA COORDINAZIONE MOTORIA**

Miglioramento e allenamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) e della coordinazione motoria attraverso il test di Cooper, il test di Harre e il salto della funicella.

### **IL BOWLING**

Come si gioca

Le regole del gioco

Partecipazione al progetto "Bowling a scuola"

### **LA PALLAVOLO**

Come si gioca

Le regole di gioco

Fondamentali individuali e di squadra

Posizionamento in campo e sviluppo di un'azione di gioco

### **FILM "NON CI RESTA CHE VINCERE"**

Saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva nell'attuale contesto socioculturale. Verifica attraverso l'invio di un elaborato scritto.

### **HOME FITNESS**

Perché è importante praticare attività motoria

Consigli su come praticare esercizio fisico a casa

Scheda esemplificativa con esercizi divisi per distretti muscolari

### **IL FAIR PLAY**

Che cos'è il fair play

Lo sport: che cos'è e cosa non deve essere

Aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana

Verifica attraverso test di Google moduli

### **LA POSTURA**

Alcuni semplici consigli per una postura corretta al pc

Lavorare con la giusta postura mantiene in salute

Video #iostotroppo seduto

Riscontro attraverso modulo di Google



## INTEGRAZIONE P.I.A. finale

Il docente non ritiene necessario integrare la programmazione svolta ritenendola adeguata ad affrontare la classe successiva in quanto non sono stati trascurati le parti ritenute assi portanti del sapere per il raggiungimento degli obiettivi.

**Torino, il 15/06/2020**

**Il Docente**

*Firma Alice D'Alie*