

Programmazione attività didattica – a.s. 2022-2023

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Maspero Marco

Classe: 3 LA

<u>Obiettivi</u>	<u>Apprendimento dell'impostazione di una seduta di allenamento sportivo;</u> <u>periodizzazione dell'allenamento;</u> <u>Regolamenti e tecniche degli sport di squadra</u> la comunicazione non verbale principi di salute e benessere indotti da alimentazione e attività fisica.
<u>Metodi</u>	<u>Lezioni frontali teoriche; lavori di gruppo;</u> cooperative learning , flipped classroom.
<u>Strumenti</u>	<u>Dispense cartacee; Libro di testo "In Movimento".</u> utilizzo di materiale multimediale.
<u>Criteri di valutazione</u>	<u>Test scritti/orali: (2 a quadrimestre)</u> <u>Test Pratici: (2 a quadrimestre)</u>

<u>PROGRAMMAZION</u> <u>E ATTIVITA'</u> <u>DIDATTICA</u>	<u>1^ QUADRIMESTRE</u>		<u>2^ QUADRIMESTRE</u>	
	<u>Sett/Ott./Nov.</u>	<u>Dic./Genn.</u>	<u>Febr./Marz</u> <u>o</u>	<u>Aprile/Maggio</u> <u>.</u>

	<p>- <u>capacità coordinative (Apprendimento e controllo motorio)</u></p> <p>-comunicazione non verbale</p> <p>- <u>Fasi sensibili dell'apprendimento motorio</u></p> <p>- <u>pallavolo (teoria e pratica)</u></p>	<p>- capacità condizionali (forza e velocità)</p> <p>-esercizi stimolo in sicurezza per lo sviluppo della suddette capacità.</p> <p>- <u>Pallacanestro (teoria e pratica)</u></p>	<p>- L'educazione alimentare legata a sport e a <u>sedentarietà</u></p> <p>- <u>Sport: Atletica Leggera (Mezzofondo)</u></p> <p>-badminton</p>	<p>-Doping e ripercussioni negative</p> <p>- <u>Il fitness</u></p> <p>- <u>Sport: rugby</u> (teoria e pratica)</p>
--	--	---	--	--