



# ISTITUTO MATTEI

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3A/G**

**ANNO SCOL : 2015/2016**

### **TEORIA**

Cenni sull'apparato scheletrico e apparato circolatorio.  
Educazione alimentare: i gruppi alimentari; sane abitudini alimentari.  
Le 10 regole del mangiar sano  
Essere Consumatori Consapevoli: leggere le etichette alimentari  
Piramide alimentare e dieta mediterranea  
Piramide ambientale  
Il Doping. I danni del tabacco e dell'alcool.  
Pallavolo: Storia e regolamento  
Elementi di primo soccorso

Dal momento che quest'anno scolastico è stato contrassegnato dall'assenza della palestra per lavori di ristrutturazione, le attività pratiche si sono limitate a esercitazioni fatte nello spazio esterno della scuola o nei campetti Nike (con autorizzazione scritta dei genitori degli allievi)

### **POTENZIAMENTO FISIOLOGICO**

Esercizi per il miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero.

### **RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

### **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara laddove lo spazio a disposizione lo ha consentito; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

### **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

Pallavolo: Fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.

L'insegnante  
ESTERINA SCIALLA