



## ISTITUTO MATTEI

### **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3A/P**

**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 FISIOLÓGICO**

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  
SCIALLA ESTERINA