

I.I.S. FARNESE - VETRALLA

Programma svolto - Scienze Motorie e Sportive

Liceo Linguistico

CLASSE 3^L

A.S. 2021/2022

I Quadrimestre:

- Le capacità motorie

- Esercizi per il miglioramento della forza, della mobilità articolare e della resistenza.
- Esercizi con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi
- Meccanismi energetici, primo approccio all'attività aerobica all'aperto
- Attività in ambiente naturale: Walking

II Quadrimestre

Sport individuali

Tennis, badminton, Ginnastica

Circuiti di preparazione con elementi propri di ciascuno sport

Sport di squadra

Pallavolo: Fondamentali di gioco la battuta, il bagher, il palleggio

Gli studenti hanno potuto utilizzare molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- *La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive* *Conoscenza e consapevolezza del corpo umano e delle eventuali problematiche legate allo sport*
- *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*
- *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico*