

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	III C Linguistico	
Insegnante/i:	Fichera Giuliana	
Libri di testo:	Più Movimento Slim+Ebook –Marietti Scuola	
<i>titolo modulo</i>		<i>Argomenti</i>
1.	Movimento e corpo	Test d'ingresso: Test della velocità- Test addominali- Test del salto in lungo a secco, test dell'equilibrio, test degli swot 1 Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento, di preatletismo. Attività ed esercizi specifici della forza, dell'equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. 2 Attività sportiva individuale : corsa di resistenza, corsa veloce, ginnastica generale. 3 Aspetti fondamentali sulla tecnica esecutiva dell'avviamento motorio e sulla tecnica dello stretching in regime isometrico. 4 Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. 5 Esercizi di postura in stazione eretta e da seduti. 6. Attività di equilibrio . 7. Pallavolo . 8 Paintball 9. Padel. .
2.	Gioco e sport	1 L'aspetto educativo e sociale del gioco 2 Tecniche delle discipline sportive praticate e non praticate; fondamentali di squadra, ruoli dei giocatori e principali schemi di gioco della pallavolo , del calcetto e del tennis da tavolo. 3 I regolamenti e le tecniche delle discipline praticate: la pallavolo, padel.
3.	Salute e Benessere	1. Le sostanze Dopanti sul cervello - Il Doping e il Doping in palestra. - Le Dipendenze comportamentali i- Le dipendenze da internet , da cellulare e dai social l- Le dipendenze Alimentari: Bliss Point - Dipendenza da Alcol e da Dopamina. 2. Il Cuore. 3. Grande e piccola circolazione. 4. Il Sangue e i gruppi sanguigni.
4.	Ed. Civica	La libertà di movimento nella comunicazione..

Firma Alunni

Firma Docente

Giuliana Fichera

--	--	--

Firma Alunni

Firma Docente

Giuliana Fichera