

## POLOVALBOITE A.S. 2022-2023

### PROGRAMMA FINALE DEL DOCENTE

DOCENTE: <b>ROBERTA GALLER</b>	DISCIPLINA: <b>SCIENZE MOTORIE</b>
ISTITUTO: <b>SCUOLA MEDIA ANNESSA</b>	CLASSE: <b>3A</b>

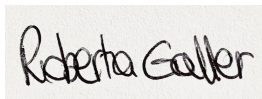
#### SCIENZE MOTORIE

- **GIOCHI RICREATIVI E SPORTIVI**  
Esercizi, giochi ed attività a carattere espressivo-comunicativo e collaborativo
- **ESERCIZI GENERALI**  
Esercizi per la coordinazione dinamica generale, esercizi per la coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica.  
Staffette e giochi per lo sviluppo ed il miglioramento di destrezza ed equilibrio.  
Esercizi per la velocità anche intesa come scelta rapida del gesto migliore da compiere.  
Esercizi, giochi ed attività a carattere espressivo-comunicativo e collaborativo.
- **TEST ATLETICI**  
Pratica ed esecuzione di test volti a misurare resistenza e forza dei vari distretti muscolari.
- **PALLAMANO**  
Conoscenza e pratica delle regole base della pallamano e dei fondamentali di gioco.  
Partite di pallamano con regole semplificate.
- **PALLAVOLO**  
Conoscenza e pratica delle regole base della pallavolo e dei fondamentali di gioco.  
Partite di palla rilanciata e pallavolo.
- **CURLING**  
Esercizi per la deambulazione sicura sul ghiaccio.  
Conoscenza e pratica delle regole del curling e dei movimenti base.  
Partite di mini curling e di curling.
- **ARRAMPICATA**  
Arrampicata indoor con la supervisione di una guida alpina.  
I materiali e la progressione di arrampicata dalle vie di difficoltà 4a a quelle più difficili.  
Imparare a fare sicura ai compagni utilizzando corde e grigri.
- **ULTIMATE FRISBEE**  
Conoscenza e pratica delle regole base dell'ultimate frisbee e dei fondamentali di gioco.  
Partite di ultimate frisbee con regole semplificate e campo adattato.
- **IL FAIR PLAY**  
Il concetto di fair play nello sport e nella vita quotidiana.  
Fair play come concetto di vita.
- **SPORT E DISABILITA'**  
Menomazione, handicap e disabilità.  
La disabilità nella società moderna.  
Sport e disabilità: ricerche su atleti paralimpici e sport adattati.

## EDUCAZIONE CIVICA

- **IL FAIR PLAY**  
Il concetto di fair play nello sport e nella vita quotidiana.  
Fair play come concetto di vita.
- **SPORT E DISABILITA'**  
Menomazione, handicap e disabilità.  
La disabilità nella società moderna.  
Sport e disabilità: ricerche su atleti paralimpici e sport adattati.

La Docente,



Roberta Galler

Cortina d'Ampezzo, li 08/06/2023