

**A.S. 2022/2023**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 3 SEZ. A**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**PROF. LORENZO SALA**

<b>CONTENUTI E TEMPI</b>	Settembre	Presentazione degli spazi e istruzioni in merito alla sicurezza Attività aerobica outdoor Ginnastica posturale outdoor e indoor Sport di squadra: Pallavolo
	Ottobre	Attività aerobica outdoor Ginnastica posturale outdoor e indoor Sport di squadra: Pallavolo
	Novembre	Test di salto verticale (software 'MyJump') Test di salto orizzontale (metodo tradizionale) Gara campestre (fase d'istituto)
	Dicembre	Test di salto verticale (software 'MyJump') Test di salto orizzontale (metodo tradizionale) Gara campestre (fase provinciale)
	Gennaio	Lavoro a gruppi (attività a scelta degli studenti) Pattinaggio sul ghiaccio
	Febbraio	Lavoro a gruppi (attività a scelta degli studenti) Ed. Civica (incontro sul tema disabilità) Gara di scii (fase d'istituto)
	Marzo	Acrosport (femmine) Test di resistenza aerobico (maschi) Gara di scii (fase provinciale)
	Aprile	Acrosport (femmine) Test di resistenza aerobico (maschi)
	Maggio	Atletica leggera (getto del peso, velocità, resistenza) Gare di atletica (fase d'istituto)
	Giugno	Giornata dello Sport