



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 3^ASSAS IP

Docente: PESERICO GIOVANNI

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI DISCIPLINARI

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

- miglioramento della resistenza con corsa prolungata fino a 4 minuti; test di resistenza;
- miglioramento della velocità con andature preatletiche e test di Illinois;
- miglioramento della mobilità articolare con esercizi a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero, circuit training;
- miglioramento della coordinazione oculo-segmentaria, attraverso l'utilizzo della agility-ladder e giochi di movimento.

Lo sport, le regole e il fair play:

Attività di gioco

- dodgeball, pallabase, go-back.

Discipline sportive di squadra

- pallavolo: battuta, palleggio, bagher;
- pallamano;
- pallacanestro: palleggio, passaggi, tiro (arresto e tiro, 3° tempo);
- unihockey;
- calcio a 5.

Discipline sportive individuali

- atletica leggera: getto del peso (tecnica O'Brien); salto in lungo.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (argomenti teorici):

- I principali infortuni sportivi

Valdagno, _____

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

