



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

**Classe/Sede:** 3<sup>^</sup>BSSAS 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.

##### *Discipline sportive di squadra*

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

##### *Discipline sportive individuali*

- atletica leggera: getto del peso (tecnica O'Brien).

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

- I principali infortuni sportivi

Valdagno, \_\_\_\_\_

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_