



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 4^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;
- miglioramento della mobilità articolare con esercizi a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero;
- miglioramento della coordinazione oculo-segmentaria, attraverso l'utilizzo della funicella e giochi di movimento;
- progetto Biodanza.

Lo sport, le regole e il fair play:

Attività di gioco

- dodgeball, pallabase, go-back.

Discipline sportive di squadra

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

Discipline sportive individuali

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

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

- il basket;
- educazione alimentare

Valdagno, 20 maggio 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
