



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021/22

**Classe 3 M ITI**

**Docente ZORZI GIAMPIETRO**

**Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### CONTENUTI DISCIPLINARI

ATLETICA LEGGERA:

Le corse,  
Partenza dai blocchi,  
Corsa ad ostacoli,  
Salto in alto, sforbiciata e Fosbury,  
Lancio del vortex,  
Getto del peso

Per ogni disciplina è stato proposto una attivazione specifica, una fase di esercizi propedeutici, sviluppo della tecnica del gesto.

GIOCHI SPORTIVI:

La pallavolo,  
La pallacanestro,  
Il rugby,  
Il baseball,  
Il cricket,  
Calcio a 5

Per ogni disciplina è stato svolto un riscaldamento propedeutico, una fase tecnica specifica e nella fase di gioco l'applicazione del regolamento.

EDUCAZIONE CIVICA:

Il nordic walking,  
Passeggiata nel Parco della Favorita

Sviluppo della conoscenza delle norme di comportamento in ambienti aperti, attraversamento pedonale, segnaletica orizzontale e verticale.

LA BACK SCHOOL:

Prevenzione delle algie vertebrali e dei paramorfismi giovanili

GIORNATE DELLO SPORT:

Tornei a squadre,  
Conoscenza del territorio con le guide CAI  
Giornata sulla neve, sci di fondo e ciaspole a Campolongo.

Valdagno, 10/06/2022

*Zorzi Giampietro*