



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021/22

Classe 4 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