



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022/2023

Classe/Sede: SM1 MI

Docente: ZORZI GIAMPIETRO

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### CONTENUTI DISCIPLINARI

- Regolamento sull'utilizzo degli impianti sportivi e del comportamento da adottare in caso di primo soccorso.
- Conoscenza e pratica delle modalità di attivazione muscolare, le andature preatletiche, lo stretching, il nordic walking.
- Conoscenza e utilizzo delle attrezzature sportive all'aperto: il Parco della Favorita, le piste ciclabili, la pista di atletica leggera.
- Atletica leggera: le andature propedeutiche, la partenza dai blocchi, la corsa ad ostacoli, la staffetta. Il lancio del vortex, il getto del peso. Il salto in alto a sforbiciata e fosbury.
- I giochi sportivi: conoscenza delle basi tecniche e del regolamento dei principali giochi, la pallavolo, la pallacanestro, il calcio a cinque, il baseball, il cricket, l'hockey, il badminton.
- Lezioni teoriche sul Primo soccorso.

Valdagno, 30 maggio 2023

*Firma degli studenti*

*Firma dei Docenti*