



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 4AC INDIRIZZO COMMERCIALE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Unità di apprendimento "BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE."

- I principi generali di una corretta alimentazione.
- Bisogni alimentari legati all'attività fisica.
- Il corpo umano: apparato scheletrico.

Unità di apprendimento " PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ COORDINATIVE"

- Potenziamento delle capacità coordinative.
- Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio.
- Potenziamento delle capacità condizionali.
- Utilizzo della trave per un lavoro specifico settoriale.

Unità di apprendimento "IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"

- Pallacanestro (difesa a uomo e a zona).
- Pallavolo (tecnica della battuta dall'alto e tecnica del palleggio)
- Pallamano: Gioco con regole codificate, tecnica del palleggio.
- Gioco con regole codificate tecnica di palleggio.
- Badminton: Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici.
- Prova comune.