

LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"			
Prof. Alberto Nicastro		PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ed EDUCAZIONE CIVICA	
Classe		4 A	a.s. 2022/2023
ATTIVITA' SVOLTE			IN SITUAZIONE DI GIOCO:
GIOCO E SPORT	Pallavolo	Battuta – Bagger – Palleggio – Colpi d’attacco	
	Calcio	Controllo – Conduzione - Passaggio -Tiro	
	Pallacanestro	Ball handling – Tiro - Ricezione - Passaggi – Palleggio	
	Pallamano	Tiro - Ricezione - Passaggi – Palleggio	
	Nuoto	Esercizi di galleggiamento statico e dinamico Scivolamenti con e senza propulsione degli arti inferiori Avanzamenti Tecnica degli stili: Rana – Stile libero - Dorso	
	Progetto "Bike"	Esercizi di guida sicura	
SALUTE E BENESSERE	Sicurezza attiva e passiva durante le attività motorie		
CONOSCENZE	Terminologia ginnastica Sensazione – Percezione - Fiducia Regole fondamentali degli sport trattati e come queste si sono evolute nel tempo		