

LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"			
Prof. Alberto Nicastro		PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ed EDUCAZIONE CIVICA	
Classe		4 A	a.s. 2021/2022
ATTIVITA' SVOLTE			IN SITUAZIONI 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	
	Tchoukball e Unihockey	Fondamentali di gioco	
	Nuoto	Esercizi di galleggiamento statico e dinamico Scivolamenti con e senza propulsione degli arti inferiori Avanzamenti Tecnica degli stili: Rana – Stile libero - Dorso	
	Progetto "Creatività"	Far partecipare i ragazzi ad un processo creativo per aiutarli a scoprire che cosa sia la creatività e come questa si possa esprimere	
SALUTE E BENESSERE	Sicurezza attiva e passiva durante le attività motorie		
MOVIMENTO	Giochi propedeutici: gioco dei 10 passaggi con varianti (PaCaPa – Dentro fuori, ecc.) Pilates Esercizi metodo Canali		
CONOSCENZE	Terminologia ginnastica Sensazione – Percezione - Fiducia Regole fondamentali degli sport trattati e come queste si sono evolute nel tempo		

1 # 1
5 # 5
3 # 3
4 # 4
5 # 5
6 # 6