

LICEO SCIENTIFICO DI STATO “CARLO CATTANEO”			
Prof. Nicastro Alberto		PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ed EDUCAZIONE CIVICA	
Classe		1 A	a.s. 2022/2023
ATTIVITA’ SVOLTE			IN SITUAZIONI DI GIOCO:
GIOCO E SPORT	Pallavolo	Battuta – Bagger – Palleggio — Colpi d’attacco	1 # 1 5 # 5 3 # 3 4 # 4 5 # 5 6 # 6
	Calcio	Controllo – Conduzione - Passaggio -Tiro	
	Pallacanestro	Ball handling – Tiro - Ricezione - Passaggi – Palleggio	
	Ultimate	Fondamentali	
	Acrosport	Esercizi e composizioni in gruppo	
	Atletica	Preatletici generali	
SALUTE E BENESSERE	Sicurezza attiva e passiva durante le attività		
MOVIMENTO	Giochi propedeutici: gioco dei 10 passaggi con varianti (PaCaPa – Dentro fuori, ecc.) Salti coordinativi con la funicella		
CONOSCENZE	Terminologia ginnastica Fattori che concorrono al successo nello sport e nella vita scolastica Regole fondamentali degli sport trattati		