

## PROGRAMMI SVOLTI 2021/22

CLASSE: 4

SEZIONE : A

DOCENTE: Alessandro

Milan

MATERIA: scienze motorie

### AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

prevenzione e sicurezza , regole e regolamenti , stretching ,test ingresso

### GIOCHI PRESPORTIVI

Funicella , giochi propedeutici ai giochi con la palla , gioco dei 10 passaggi, percorsi motori

### ATLETICA LEGGERA

Preatletismo generale a corpo libero e con attrezzi

Specialità : Corsa veloce , getto del peso, salto in lungo, camminata sportiva

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

Pallavolo, calcetto, basket, dodgeball,

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Badminton, il gioco degli scacchi

### PREPARAZIONE TEORICA:

Fair play, come diventare arbitri di calcio, i benefici dell'attività fisica, traumatologia sportiva, capacità condizionali-coordinative e allenamento, specialità dell'atletica leggera, badminton, sport all'aperto, circuit training

Data: 02/06/2022

Firma Rappresentanti Alunni

*Enrica De Rosa* *Alessandra Rocca*

Firma Docente

*Federico*