

A.S. 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4 SEZ. A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROF. LORENZO SALA

CONTENUTI E TEMPI	Settembre	Presentazione degli spazi e istruzioni in merito alla sicurezza Attività aerobica outdoor Ginnastica posturale outdoor e indoor Sport di squadra: Pallavolo
	Ottobre	Attività aerobica outdoor Ginnastica posturale outdoor e indoor Sport di squadra: Pallavolo
	Novembre	Test di salto verticale (software 'MyJump') Test di salto orizzontale (metodo tradizionale) Gara campestre (fase d'istituto)
	Dicembre	Test di salto verticale (software 'MyJump') Test di salto orizzontale (metodo tradizionale) Gara campestre (fase provinciale) Ed. Civica (Rianimazione Cardio Polmonare e BLSD)
	Gennaio	Lavoro a gruppi (attività a scelta degli studenti) Pattinaggio sul ghiaccio
	Febbraio	Lavoro a gruppi (attività a scelta degli studenti) Gara di scii (fase d'istituto)
	Marzo	Acrosport Gara di scii (fase provinciale)
	Aprile	Atletica leggera (getto del peso, velocità, resistenza)
	Maggio	Atletica leggera (getto del peso, velocità, resistenza) Gare di atletica (fase d'istituto)
	Giugno	Giornata dello Sport