 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO: 2016-2017

DOCENTE: CARIA VALENTINA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4[^] SEZ: C INDIRIZZO: RIM



LIBRO/I DI TESTO: ///

GIOCHI PRESPORTIVI

- Gioco dei 6 passaggi (con utilizzo di palloni differenti)
- Caccia alla meta
- Gioco dei 3 sport (basket, pallavolo e calcio)

GIOCHI DI SQUADRA

- **Basket:**
 - Percorsi ed esercizi specifici sui fondamentali individuali: il palleggio
 - Gioco 2vs2, 3vs3 e 4vs4
 - Test sul palleggio (percorso)
- **Pallavolo:**
 - Fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio e attacco)
 - Gioco 6vs6
 - Partecipazione al torneo d'istituto
 - Test sui fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio)
- **Floorball:**
 - Conoscenza delle regole principali, degli errori comuni e del gioco in forma globale
 - Percorsi ed esercizi specifici sui fondamentali individuali: il tiro, il passaggio, la ricezione e lo spostamento con conduzione della pallina
 - Gioco a squadre
 - Test sul tiro e sullo spostamento con conduzione della pallina (percorso)
- **Altri sport:** ping pong

	 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 2 di 2

COORDINAZIONE E RITMO

- Esercitazioni e giochi sul superamento della funicella (a piedi uniti e ad appoggi alternati)
- Test: superamenti della funicella in avanzamento (avanti ed indietro; individuali e a coppie)

Melegnano,

Firme alunni

firma docente
