



Ministero dell'Istruzione
Istituto d'Istruzione Superiore Statale "E. De Nicola"
Via Saint Denis, 200 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)

Anno scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

- CLASSI 1^a - 2^a - 3^a - 4^a

DOCENTE: Gennaro Piermatteo Materia: SCIENZE MOTORIE classe 4SA

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI
(con TESTI E DOCUMENTI, per le materie che li prevedono)

ATTIVITA' SVOLTE IN PRESENZA

- Corsa di resistenza
- Stretching
- Tecniche di corsa, skip e calciata
- Ginnastica a corpo libero
- Scaletta orizzontale
- Salto della corda
- Circuit training
- Ginnastica posturale su tappetini
- Pallavolo: battuta basso tipo, palleggi e bagher. Schema "W". Alzata, schiacciata, muro
- Basket: palleggio, passaggi (tutti i tipi), tiro da fermo, in movimento, centrale e laterale con utilizzo del tabellone; piede perno, discese a canestro con "dai e vai" e "dai e segui", terzo tempo, virata. Partita basket senza togliere la palla all'avversario e completa.
- Calcio: portamento palla, passaggi, tiri, colpi di testa, tiri a volo, stop di suola e al volo.
- Lancio del vortex con misurazione
- Gioco: gioco dei 10 passaggi
- Gioco: hitball
- Gioco: dodgeball
- Gioco: goback
- Gioco: Ultimate frisbee
- Incontro su sensibilizzazione donazione del sangue

Osservazioni e motivazioni su eventuali differenze rispetto alla programmazione iniziale

La programmazione ha seguito il suo normale svolgimento senza alcuna interruzioni. Gli alunni hanno messo in pratica le indicazioni dell'insegnante mostrando impegno e partecipazione non sempre costanti per l'intero corso dell'anno scolastico.

Sesto San Giovanni, 27-05 2025

Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

FIRME:

Prof. Gennaro Piermatteo