



A.S. 2023-2024

CLASSE 1H

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Malinverni Franca

Testo: ATTIVI! Sport e sane abitudini_ Chiesa, Taini, Montalbetti Fiorini, Ed. Marietti scuola

Teoria

- Piani del movimento umano
- Para-dismorfismi, esame posturale, corretta postura
- La pallavolo; vecchio e nuovo regolamento, motivazioni dei cambiamenti

Attività pratica

- Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale, Tabata
- Esercizi semplici, combinati con l'uso degli arti e del busto
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''

Atletica leggera

- Corsa di resistenza, andature e preparazione
- ULTIMATE; lanci e prese, regole e pratica di gioco

Giochi sportivi:

- Regolamento e fondamentali individuali di:
 1. Pallavolo (battute, palleggio, bagher)
 2. Pallacanestro (palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo)
 3. Hit Ball
 4. Tag Rugby
 5. Go Back, giochi di rimbalzo

Ginnastica artistica:

- Capovolta (avanti/indietro), rotolamenti, sequenza di elementi

Educazione Civica

I giochi paralimpici, lavoro su un personaggio sportivo

Torino, 05/06/ 2024

Prof.ssa Franca Malinverni