



A.S. 2023-2024

CLASSE 2H

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Malinverni Franca

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

Attività pratica

- Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
- Esercizi respiratori e posturali,spalliere
- Esercizi di preatletica generale, salto quintuplo
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''
- Agility ladder
- Coordinazione oculo-manuale con palline e approccio alle racchette (Go-back, tennis tavolo, badminton)

Giochi sportivi:

- Regolamento e fondamentali individuali di:
 1. Pallavolo (battute, palleggio rovesciato, bagher)
 2. Pallacanestro (palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo, marcatura e difesa,1:1, 2:2)
 3. Hit Ball

Ginnastica artistica:

- Corpo libero, stacco piedi pari e atteggiamenti in volo
- Verticale, ruota

Aerobica; Step , allenamento, esecuzione di un piccola routine ripetibile

Educazione Civica

Progetto Bionic People, partecipazione sport inclusivi e concorso

Torino, 05/06/ 2024

Prof.ssa Franca Malinverni