



Programma svolto Anno scolastico 2023/2024

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Doriana Vivaldo

Libro di testo: IN MOVIMENTO di Fiorini-Coretti-Bocchi, marietti scuola

Classe 5A

Percezione di se, sviluppo delle capacità motorie ed espressive	<ul style="list-style-type: none">• Test preliminari• Attività per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie• Esercizi a carico naturale
Lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni sui fondamentali tecnici e tattici della pallavolo.• Fondamentali del tennis• Esercitazioni individuali di ginnastica artistica e acrosport• Le olimpiadi moderne
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none">• Principi di pronto soccorso e i traumi dell'apparato muscolo scheletrico.• Principi di allenamento e doping.• L'alimentazione sportiva.• Il benessere psicofisico
Relazione con l'ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Attività a corpo libero all'aperto.

Torino 01/06/2024

Firma rappresentanti di classe

Firma Docente
Prof.ssa Doriana Vivaldo