



Programma svolto Anno scolastico 2022/2023

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Doriana Vivaldo

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

Classe 3E

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 degli sport di squadra: basket, calcio e pallavolo.• Esercitazioni individuali sulle specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza e velocità.• Parkour
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none">• Le norme di sicurezza in palestra e durante una lezione di scienze motorie
Relazione con l'ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Educazione civica: attività all'aperto.

Torino 09/06/2023

Firma Docente
Prof.ssa Doriana Vivaldo