



A.S. 2021-2022

CLASSE 3S

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Malinverni Franca**

**Testo: In movimento - Bocchi Fiorini Coretti ed. Marietti**

**L'attività pratica della materia è stata ancora ridotta e penalizzata nei suoi specifici obiettivi a causa dell'emergenza Covid19; nel primo trimestre si è praticata solo all'aperto, poi con il rientro in palestra sempre con i dispositivi di protezione e il distanziamento.**

Progetto Boxando s'impara in collaborazione con Federazione Italiana Pugilato; attività teorico-pratica in presenza e asincrona. Incontro finale con il campione Cammarelle

#### Attività pratica

- Marcia, corsa intervallata, resistenza
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''
- Agility ladder
- Tabata, modalità, proposte e creazione a gruppi

#### Giochi sportivi:

1. Pallavolo ; ripasso fond. ind. battute, palleggio, bagher
2. Pallacanestro ripasso palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo, Tic Tac. 2:1 con appoggio, 3:3
3. Hit Ball, ripasso regole, muro da 1 e da 2, cambio difensivo, gioco

#### Ginnastica artistica:

- Capovolte (avanti/indietro, in volo)
- Verticale sulle braccia e sul capo

#### Educazione Civica

I giusti nello sport; Gino Bartali

Torino, 01/06/ 2022

Prof.ssa Franca Malinverni