



Programma svolto Anno scolastico 2021/2022

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Doriana Vivaldo

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

Classe 1T

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• Terminologia e uso corretto degli assi e dei piani del corpo.
Lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni sui fondamentali tecnici e tattici della pallamano, calcio e pallavolo.• Le regole del Tchoukball.• Esercitazioni individuali della ginnastica: capovolta in avanti e verticale al muro.• Esercitazioni individuali sulle specialità dell'atletica leggera: La velocità e la staffetta.
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 06/06/2022

Firma Docente
Prof.ssa Doriana Vivaldo