



## 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**

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

Torino 01/06/2024

Firma rappresentanti di classe

Firma Docente  
Prof.ssa Doriana Vivaldo