



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 2G

Percezione di se, sviluppo delle capacità motorie ed espressive	• Test preliminari • Attività per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie • Esercizi a carico naturale
Lo sport, le regole e il fair play	• 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	• Le norme di sicurezza in palestra e durante una lezione di scienze motorie
Relazione con l'ambiente	• Educazione civica: attività all'aperto.

Torino 06/06/2022

Firma Docente
Prof.ssa Doriana Vivaldo