



## 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 3E**

<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 pallamano, calcio e pallavolo.</li><li>• Le regole del Tchoukball.</li><li>• Esercitazioni individuali della ginnastica: verticale al muro e volteggio framezzo alla cavallina</li><li>• Esercitazioni individuali sulle specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza e getto del peso.</li></ul>
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le norme di sicurezza in palestra e durante una lezione di scienze motorie</li></ul>
<b>Relazione con l'ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educazione civica: attività all'aperto.</li></ul>

Torino 06/06/2022

Firma Docente  
Prof.ssa Doriana Vivaldo