



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 5B

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
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.• Ultimate frisbee: Teoria e tecnica• Esercitazioni individuali della ginnastica: verticale al muro• Esercitazioni individuali sulle specialità dell'atletica leggera: velocità e corsa ostacoli.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none">• Principi di allenamento
Relazione con l'ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Attività all'aperto.

Torino 06/06/2022

Firma Docente
Prof.ssa Doriana Vivaldo