



A.S. 2022-2023

CLASSE 1I

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Malinverni Franca**

**Testo: ATTIVI! Sport e sane abitudini\_ Chiesa, Taini, Montalbetti Fiorini, Ed. Marietti scuola**

### Teoria

- Piani del movimento umano
- Para-dismorfismi, esame posturale, corretta postura
- La pallavolo; vecchio e nuovo regolamento, motivazioni dei cambiamenti

### Attività pratica

- Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale
- Esercizi semplici, combinati con l'uso degli arti e del busto
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''

### Atletica leggera

- Prove multiple al campo Primo Nebiolo

### Giochi sportivi:

- Primi cenni sul regolamento e fondamentali individuali di:
  1. Pallavolo (battute, palleggio, bagher)
  2. Pallacanestro ( palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo)
  3. Hit Ball
  4. Ultimate ; lanci e prese, regole e pratica di gioco

### Ginnastica artistica:

- Capovolta (avanti/indietro), rotolamenti, sequenza di elementi

Educazione al ritmo: piccola routine ripetibile su Step

### Educazione Civica

I giochi paralimpici, lavoro su un personaggio sportivo

### Uscita didattica Parco avventura e arrampicata

Torino, 05/06/ 2023

Prof.ssa Franca Malinverni



**LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"**

Sede Centrale: Via Sostegno 41/10 - 10146 TORINO - tel: 011 7732013-7732014 fax: 011 7732014

Succursale: Via Postumia 57/60 - 10142 TORINO - tel: 011 7071984 fax: 011 7078256

e-mail: [tops120003@istruzione.it](mailto:tops120003@istruzione.it)

Cod. scuola TOPS120003

C.F. 80091280018

Codice univoco UFXDPQ

