



A.S. 2022-2023

CLASSE 2H

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Malinverni Franca**

**Testo: In movimento - Bocchi Fiorini Coretti ed. Marietti**

Teoria

- La pallavolo; vecchio e nuovo regolamento, motivazioni dei cambiamenti
- Hit Ball regolamento

Attività pratica

- Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''
- Agility ladder
- Coordinazione oculo-manuale con palline e approccio alle racchette (Go-back, tennis tavolo, badminton)

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, Tic Tac)
  3. Hit Ball
  4. Flag Football: lanci, ruoli e regole, tracce di gioco

Ginnastica artistica:

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

Aerobica; Step , allenamento, esecuzione di un piccola routine ripetibile

Padel a scuola e in uscita didattica al Circolo Monviso Tennis

Educazione Civica : Progetto Superiamoci

Torino, 05/06/ 2023

Prof.ssa Franca Malinverni