



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/2022
CLASSE:	1BE
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	MARANI LINDA
TESTO IN USO:	NESSUNO

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Settembre/ Ottobre 2021:

- In mancanza della palestra si è svolta attività motoria e sportiva all'aperto, attività aerobica sul lungolago e nell'area del Parco Te, esercizi di stretching e allungamento, esercizi con la palla, esercizi di coordinazione e logica.
- Modulo Atletica Leggera: esecuzione di vari test (salto in lungo da fermo, lancio del vortex, velocità 30mt, esercizi di workout) alternati a stazioni multisport (pallavolo/calcio/rugby) con valutazione pratica

Novembre/Dicembre 2021:

- Inizio dell'attività presso la palestra Boni.
- Modulo Pallavolo: lavoro sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio, schiacciata) individuale e a coppie con valutazione pratica. Teoria della pallavolo

Gennaio/Febbraio 2022:

- Verifica teorica sulla pallavolo
- Modulo Ginnastica Artistica (esercizi di riscaldamento propri della disciplina, approccio agli elementi base della ginnastica, capovolte avanti e indietro, camminate sulla trave, verticale a muro) e valutazione pratica.
- Modulo Educazione Civica: educazione alimentare e alimentazione nello sportivo.

Marzo/Aprile 2022:

- Modulo Basket (lavoro sui fondamentali, palleggio, passaggio, tiro) individuale e a coppie con valutazione pratica.

Maggio/Giugno 2022:

- Teoria del basket e verifica teorica.
- Partite miste di calcetto, pallamano.

Il Docente

Marani Linda

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)