

Anno scolastico 2023/ 2024

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 1G scienze umane
- **MATERIA:** scienze motorie
- **DOCENTE:** Alessandra Orrù
- **Testo in adozione:**

E. Chiesa, D. Taini, L. Montalbetti, Attivi. Sport e sane abitudini,
Dea editore

- Capacità condizionali e coordinative.
- Giochi didattici propedeutici agli sport di squadra e per sviluppare la coordinazione oculo manuale.
- esercizi di flessibilità, stretching statico e dinamico.
- Fondamentali della Pallavolo
- Fondamentali del Basket
 - Cenni sullo sport Padel
 - Cenni sullo sport Rugby
 - Salti e coordinazione con funicella
 - Cenni di anatomia in riferimento all'attività motoria e sportiva
- gioco inclusivo del sitting volley

EDUCAZIONE CIVICA: il fair play e i valori dello sport.

Alessandra Orrù

[Signature]

Maurizio Bianca

RIMINI 4/06/2024