



a.s.	2021-22	Prof.	Laura Pau
classe	2cc	materia	Scienze Motorie

Libri di testo	Del Nista, Parker, Tasselli – In perfetto equilibrio
----------------	------------------------------------------------------

Programma svolto

Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
Circuito e stazioni (forza e destrezza)

Test di Cooper:

Rope skipping: presentazione delle esercitazioni tramite powerpoint e tutorial. Esercitazioni individuali e preparazione di routine su base musicale per la valutazione finale.

Pallacanestro: lezione introduttiva:

- fondamentali di palleggio, passaggio e tiro
- staffette a canestro

Palla battaglietta: gioco con diverse versioni

Attività ludiche: pallavolo (partite). Giochi di rinvio.

Giocoleria: 5 lezioni condotte dal collega di Scienze Motorie, prof. Angelo Frigerio. Teoria e pratica del Juggling svolte anche in aula magna.

Educazione civica:

esperienze sportive in ambiente naturale:

- plogging
- canoa

Approfondimento tematico di gruppo: agenda 2030/sport/benessere/sostenibilità

Data	Firma del docente
31 maggio 2022	La docente (prof. ssa Laura Pau)
Firme di due studenti della classe	

Documento firmato elettronicamente.,