



a.s.	2021-22	Prof.	Laura Pau
classe	3cc	materia	Scienze Motorie

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

### Programma svolto

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

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

**Ginnastica artistica:** lezioni di introduzione con elementi di pre-acrobatica a corpo libero (capovolta avanti, capovolta indietro, candela, ponte, squadra a terra, squadra alla spalliera, orizzontale prona, verticale a due appoggi al muro).

**Introduzione all'ultimate fresbee:** lanci/prese e giochi propedeutici.

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

**Argomenti teorici:** A due alunne con esonero totale dalle attività pratiche sono stati assegnati i seguenti argomenti di approfondimento:

- il contributo dell'attività motoria nel processo di emancipazione femminile - Lettura del libro "le protagoniste"
- Agenda 2030: lo sport e lo sviluppo sostenibile

Ad una alunna con esonero nell'ultimo mese dell'anno scolastico è stato assegnato l'argomento: Agenda 2030/sport e sviluppo sostenibile.

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

Documento firmato elettronicamente.,