



| | | | |
|--------|---------|---------|-----------------|
| a.s. | 2021-22 | Prof. | Laura Pau |
| classe | 4aa | 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.

Pattinaggio sul ghiaccio: 5 lezioni in orario curricolare condotte da istruttori qualificati, presso la pista di pattinaggio del Centro Sportivo Comunale.

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.

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

Documento firmato elettronicamente.,