



a.s.	2021-22	Prof.	Laura Pau
classe	4cc	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).

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

Argomenti teorici: Ad alcuni alunni ed alunne esonerati dalla pratica motoria sono stati assegnati compiti di approfondimento teorico: sport/agenda 2030.
Ad una alunna, invece, è stato assegnato come argomento: il contributo dello sport nel processo di emancipazione femminile.

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

Documento firmato elettronicamente.,