



a.s.	2021-22	Prof.	Laura Pau
classe	5aa	materia	Scienze Motorie

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

Programma svolto

Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.

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).

Kick boxing e boxe: tre lezioni di introduzione condotte da due alunne della classe.

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

Argomenti teorici: Quest'anno sono stati assegnati unicamente all'alunna con esonero dalle attività pratiche: sport e processo di emancipazione femminile e judo.

Ad un'alunna che non ha potuto partecipare attivamente alle lezioni di pattinaggio è stato assegnato un lavoro di approfondimento teorico su "Sport e totalitarismi". Ad un'altra alunna che non ha potuto frequentare le lezioni di pattinaggio sul ghiaccio è stato assegnato un lavoro di approfondimento teorico su "Agenda 2030 e sport sostenibili"

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

Documento firmato elettronicamente.,