



ISTITUTO SUPERIORE STATALE
CARLO DELL'ACQUA
LEGNANO



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: TRIPODI SARAH		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Classe: 1°B TUR	a.s. 2021/2022

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: Il riscaldamento <ul style="list-style-type: none">• Teoria : i benefici del riscaldamento• The eleven plus
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: Sport invernali <ul style="list-style-type: none">• Pattinaggio sul ghiaccio: esercitazioni sugli elementi base• FISG Olimpiadi invernali Beijing 2022
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: Le capacità motorie: <ul style="list-style-type: none">• Teoria :le posture e le capacità motorie• Esercitazioni pratiche sulle capacità coordinative: differenziazione cinestesica, equilibrio, orientamento spazio temporale, combinazione ed

accoppiamento, destrezza, coordinazione oculo manuale

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:

Pallavolo

- Regolamento
- I fondamentali individuali : esercitazioni e partite

Legnano, Maggio 2022

Il docente

Prof.ssa Sarah Tripodi

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti