



## PROGRAMMA SVOLTO

### CLASSE V SEZ.D

A.S. 2021/2022

**Docente: BARAUSSE ALFREDO**

**Materia: SCIENZE MOTORIE**

#### TEORIA

il linguaggio non verbale  
orienteering : regole e tipologie di gare

#### FITNESS

lezioni di fitness prese da internet:  
fitboxe, Gag, Dance ecc,  
Just dance

#### GIOCHI VARI

pallanove  
pallaprigioniera  
pallaseduta

#### ORIENTEERING

Esercitazioni pratiche di lettura di mappe con uso di conetti numerati

#### CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Corsa di resistenza  
Equilibrio; alla trave bassa e su tavoletta+cilindri

#### PICCOLI E GRANDI ATTREZZI

salite e passaggi al quadro svedese  
Utilizzo della pedana per il volteggio al cavallo

#### SALTO IN ALTO

Esercizi propedeutici al salto  
prove di rincorsa  
salti

#### PALLAMANO

Impostazione dei fondamentali individuali: Tiro e passaggi  
partite



**PALLAVOLO:**

Bagher di controllo  
battute dal basso  
partite in campo ridotto

**FRISBEE**

Lanci vari  
gioco dei 10 passaggi

Cossato, 4 maggio 2022

Prof. BARAUSSE ALFREDO