

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1A A.S. 2022-2023

Prof. Fantoni Fabio

PRIMO PERIODO

Esercizi segmentari, andature e stretching singoli ed a coppie; circuit training per sviluppo forza velocità e coordinazione; fondamentali ed esercitazioni pallavolo pallamano e flying disc. Giochi coordinativi. Test valutativo funicella ed addominali.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su bullismo e cyberbullismo (verifica scritta).

SECONDO PERIODO

Esercizi segmentari, andature e stretching singoli ed a coppie; circuit training per sviluppo forza velocità e coordinazione; giochi coordinativi; fondamentali ed esercitazioni tchoukball, pallavolo, badminton (test fisico dedicato); test di Harre.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla pallavolo (verifica scritta) ed apparato locomotore, ossa ed articolazioni (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 10/06/2023: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Lupia Niccolò
Filippo Benini

IL DOCENTE

Fabio Fantoni