

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

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1C 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, (test fisico dedicato); test 10 over.

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

Manuela Pizzoli
Aurora Gironi

IL DOCENTE

Fabio Fantoni

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2Esa 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 valutativi addominali e tenuta in plank.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti sui benefici dell'attività fisica (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, (test fisico dedicato); test 10 over.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla pallacanestro (verifica scritta) ed al sistema muscolare (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 29/05/2023: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Jessica Oressa
Giulia Magnoni

IL DOCENTE

Fabio Fantoni

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4Asp 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 valutativi addominali e navette 18 metri.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su sistema nervoso ed alimentazione e disturbi annessi (verifiche scritte).


SECONDO PERIODO

Esercizi segmentari, andature e stretching singoli ed a coppie; circuit training per sviluppo forza velocità e coordinazione (test fisico dedicato); giochi coordinativi; fondamentali ed esercitazioni tchoukball, pallavolo, test 10 over, test di Harre.

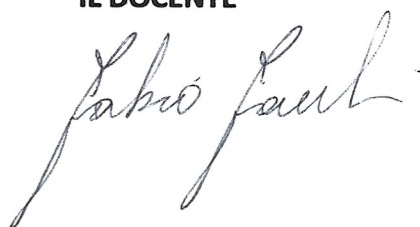
Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alle capacità e abilità coordinative (verifica scritta) ed all'apprendimento ed il controllo motorio (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 30/05/2023: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE


Anthea Monticelli

IL DOCENTE



PROGRAMMA SVOLTO DISCIPLINE SPORTIVE 4Asp 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 (test fisico dedicato). Giochi coordinativi.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su ultimate flying disc (verifica scritta).

SECONDO PERIODO


Grazie alla collaborazione di esperti esterni di danze sportive ed hockey su prato ed indoor, esercitazioni, studio teorico e test dedicati.

Grazie alla collaborazione di due studenti della classe, esercitazioni, studio teorico e test dedicati di scherma e calcio.

Alcuni studenti sono stati impegnati e valutati sulla conduzione di vari allenamenti per discipline diverse.

Letto agli studenti in data 30/05/2023: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE


Andrea Monticelli

IL DOCENTE

