

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1C A.S. 2023-2024

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 pallacanestro.

Giochi coordinativi. Test valutativo funicella.

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 pallavolo pallamano e pallacanestro; test addominali, lancio palla medica e circuito valutativo.

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 01/06/2024: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Delia Gravito
N. Metter

IL DOCENTE

