

# PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2A 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 calcetto pallavolo pallamano e pallacanestro. Giochi coordinativi. Test valutativo 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; fondamentali ed esercitazioni calcetto pallavolo pallamano e pallacanestro. Giochi coordinativi. *TEST FISICI CIRCUITO /VOLTEGGIO TRAMPOLINO ELASTICO*

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla pallacanestro (verifica scritta) e capacità coordinative e condizionale (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 01/06/2024: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

*Giuseppe Costa*  
*Alessandro Benetoli*

IL DOCENTE

*Fabio Fantoni*