

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2C 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 valutativi: salto in lungo da fermo e velocità e destrezza.

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 valutativi: elasticità, tennis tavolo e percorso.

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

Letto agli studenti in data 27/05/2024: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Anna Gironi
Luca Mito

IL DOCENTE

Fabio Fantoni