

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3Esa 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.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su salute e sicurezza (verifica scritta).

SECONDO PERIODO

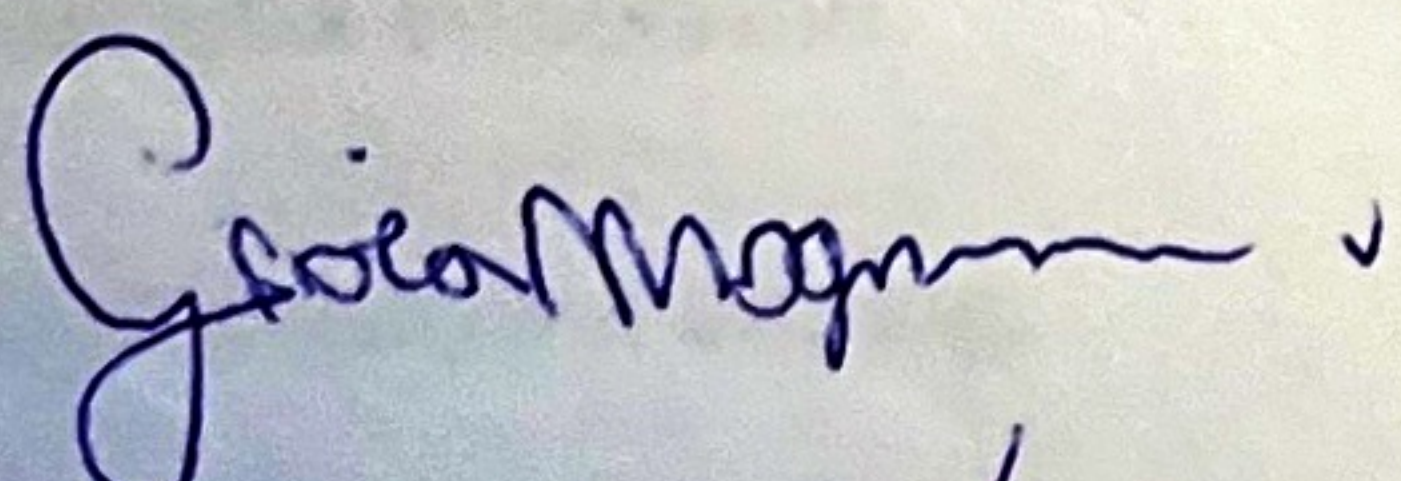
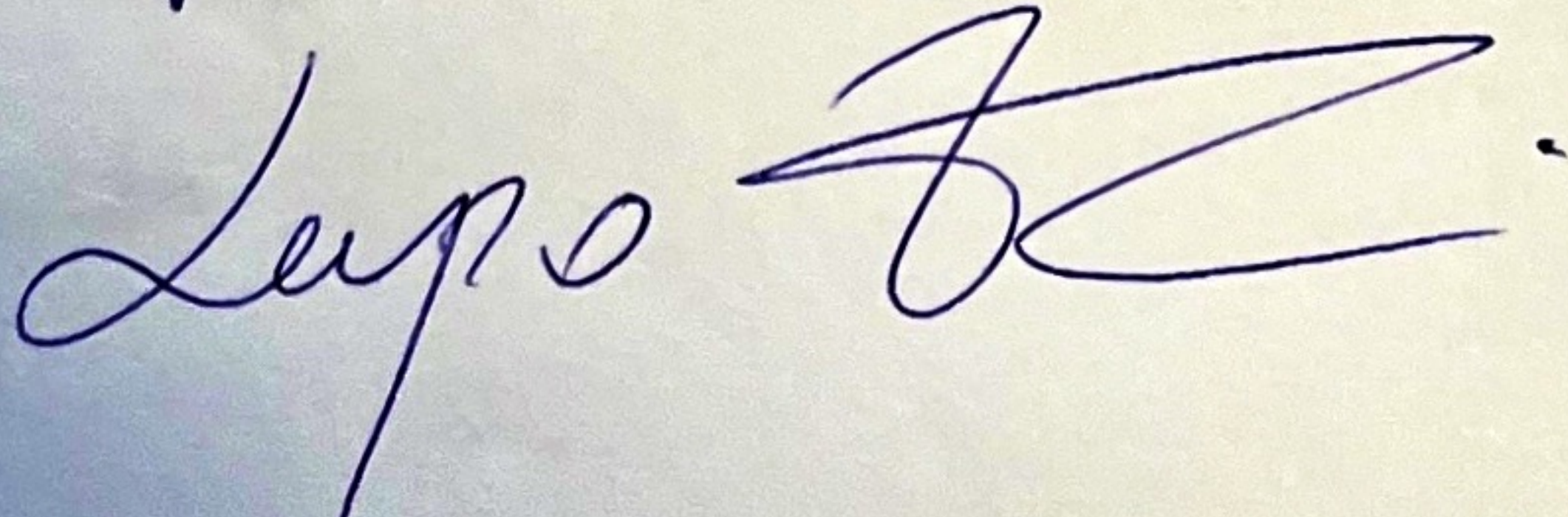
Esercizi segmentari, andature e stretching singoli ed a coppie; circuit training per sviluppo forza velocità e coordinazione; fondamentali ed esercitazioni calcetto pallavolo pallamano e pallacanestro. Giochi coordinativi.

Test valutativi: salto funicella e corsa di orientamento.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla pallamano (verifica scritta) e apparato cardiocircolatorio e respiratorio (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 29/05/2024: gli studenti della classe concordano.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

IL DOCENTE

