

## **PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1Asp A.S. 2024-2025**

**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: funicella e navette 9 metri in un minuto.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su assi piani e terminologia specifica, apparato locomotore; osteoarticolare (verifica scritta), le leve.

### **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 triplo da fermi, circuito valutativo e tenuta in plank prono.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla postura; paramorfismi e dismorfismi, le teorie dell'apprendimento motorio, la classificazione del movimento (verifica scritta) e storia dello sport: dalle origini alla nascita di Cristo.

**Letto agli studenti in data 04/06/2025: gli studenti della classe concordano.**