

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1D 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 pallavolo pallamano e pallacanestro.

Giochi coordinativi. Test fisici: funicella, navetta 9 metri.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su sistema scheletrico ed articolare (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 over 10, tre salti in successione da fermi e tenuta in plank proni.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla scoperta del territorio ed orientamento, attività nella natura (verifica scritta) e pallavolo (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 26/05/2025: gli studenti della classe concordano.