

## **PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2C 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 fisici: esagono e flessibilità.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su sistema muscolare (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: flying disc, plank prono.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi ai benefici dell'attività fisica (verifica scritta) e pallacanestro (verifica scritta).

**Letto agli studenti in data 7/06/2025: gli studenti della classe concordano.**