

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3c 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: stella ed esagono.

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 in alto, quadro svedese e plank prono.

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

Letto agli studenti in data 03/06/2025: gli studenti della classe concordano.