

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4Esa 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: fondamentali calcio.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti su alimentazione e supplementazione (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: acrosport e t-test + scaletta.

Per la parte teorica sono stati affrontati argomenti relativi alla cinesiologia muscolare (verifica scritta) e sport con la racchetta (verifica scritta).

Letto agli studenti in data 05/06/2025: gli studenti della classe concordano.