



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

**Classe/Sede:** 3ASSAS/ Sede IP

**Docente:** Ermelinda Jessica Mendolia

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** Materiale fornito dal docente

### CONTENUTI DISCIPLINARI

*Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra: pallavolo, basket, basket 3 vs3*

*Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: salto in lungo*

*Acrosport: attività ginnico-acrobatica, lavoro sul controllo della postura, i benefici che comporta, lavoro sulla mobilità articolare, esecuzione di sequenze statiche con esercizi di equilibrio statico a coppie*

*Capacità motorie: condizionali e coordinative: circuito coordinativo con aumento del tono muscolare, speed ladder per aumentare il ritmo, la rapidità dei piedi, la coordinazione*

*Test di Cooper*

*Assi e piani del corpo umano*

*Giochi sportivi con la racchetta: badminton e le sue regole, tennistavolo e le sue regole*

*Giochi di squadra: palla prigioniera e le sue regole, gioco dei 10 passaggi*

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_