



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: 4ASSAS/ 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: calcio, pallavolo, basket, basket 3 vs 3, pallamano
Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: lancio della palla medica posizione seduta, eretta
Capacità motorie: condizionali e coordinative: circuito coordinativo, Test di Cooper
Tonificazione muscolare: circuito coordinativo, fibre muscolari coinvolte
Giochi sportivi con la racchetta: badminton e le sue regole, tennistavolo e le sue regole
Propriocezione e core stability, controllo della postura, rinforzo muscolatura di stabilizzazione del tronco
Giochi di squadra: palla prigioniera e le sue regole, gioco dei 10 passaggi
Ed.Civica: Primo soccorso, Massaggio cardiaco

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

