



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023/ 2024

**Classe/Sede:** 5AGARABMAT 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, calcio a 5, pallavolo, basket*

*Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio della palla medica posizione supina, eretta.*

*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*

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

*Giochi di squadra: palla prigioniera e le sue regole*

*Ed.Civica:*

*Doping tradizionale, genetico e autoemotrasfusione, WADA, legge 376 del 2000, classificazione sostanze dopanti.*

*Traumi sportivi e la tecnica R.I.C.E.*

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

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