



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: 5BSSAS/ 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

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, Test di Cooper

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

Ed. Civica:

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

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

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

