



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2023 / 24**

**Classe/Sede: 4^D1**

**Docente: CORNALE STEFANIA**

**Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Testi adottati: NESSUNO. MATERIALE IN PIATTAFORMA E-LEARNING**

### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

1. MODULO SULLA CORSA DI RESISTENZA
2. ESERCIZI DI MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE
3. MODULO SULL'ATLETICA LEGGERA: CORSA AD OSTACOLI, CORSA 400 METRI E 100 METRI, GETTO DEL PESO, TEST ILLINOIS
4. MODULO SUL NORDIC WALKING, TEORICO E PRATICO
5. MODULO SUI GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: LA PALLACANESTRO, IL RUGBY
6. GIOCHI INDIVIDUALI: IL BADMINTON
7. MODULO TEORICO SUL PRIMO SOCCORSO (EDUCAZIONE CIVICA)

Valdagno, 28 MAGGIO 2024

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*PROF.SSA CORNALE STEFANIA*

\_\_\_\_\_