

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. CHIEFFO GIUSEPPE

Classe e Indirizzo 1SF Scienze Applicate anno scolastico 2022/2023

-POTENZIAMENTO FISILOGICO A CARICO NATURALE

-GIOCHI PROPEDEUTICI AI VARI SPORT

- PREATLETICI DELLA CORSA

-CORSA VELOCE

-30 METRI PIANI

-PARTITE DI FASTBALL

-PARTITE DI DODGEBALL

- PARTITE DI HOCKEY

-PARTITE DI GOBACK

-PARTITE DI TENNIS

-PARTITE DI CALCETTO

-TENNIS TAVOLO E BIGLIARDINO

- BADMINTON: fondamentali individuali e “mini – partite” in singolare e doppio.

- CENNI SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

-CENNI TEORICI DELLA DISCIPLINA DURANTE L'ATTIVITA' PRATICA: nomenclatura anatomica e funzionamento dell'apparato loco-motore.

Dibattiti su un corretto stile di vita e sull'importanza dell'attività fisica.

Conoscenza teorica e pratica delle regole dei principali sport di squadra praticati a scuola.

Data 23 Maggio 2023

Firma del docente

Giuseppe Chieffo

