

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Prof.** CHIEFFO GIUSEPPE

Classe e Indirizzo 3C Ordinamento anno scolastico 2022/2023

-POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO A CARICO NATURALE

-GIOCHI PROPEDEUTICI AI VARI SPORT

- PREATLETICI DELLA CORSA

-30 METRI PIANI

-CORSA VELOCE

- PALLAVOLO: fondamentali individuali

-PARTITE DI FASTBALL

- PARTITE DI PALLAVOLO

- PARTITE DI HOCKEY

-PARTITE DI PALLAMANO

-PARTITE DI CALCETTO

-PALLACANESTRO: fondamentali individuali

-PARTITE DI TENNIS

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

-PARTITE DI GOBACK

-PARTITE DI CALCIO SVEDESE

-TENNIS TAVOLO E BIGLIARDINO

-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

