

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Prof.** CHIEFFO GIUSEPPE

Classe e Indirizzo 3D Ordinamento anno scolastico 2023/2024

-POTENZIAMENTO FISIOLOGICO A CARICO NATURALE

-GIOCHI PROPEDEUTICI AI VARI SPORT

- PREATLETICI DELLA CORSA

- CORSA VELO

-30 METRI PIANI

-PARTITE DI PALLAVOLO

-TEST NAVETTA 60 METRI

- PARTITE DI TENNIS TAVOLO, SCACCHI E BIGLIARDINO

- PARTITE DI HOCKEY

-PARTITE DI CALCETTO

-PALLACANESTRO: TIRO

-PARTITE DI TENNIS

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

-PARTITE DI 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 2024

Firma del docente

Giuseppe Chieffo

