

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Prof.** CHIEFFO GIUSEPPE

Classe e Indirizzo 4D Ordinamento anno scolastico 2023/2024

-POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO A CARICO NATURALE

-GIOCHI PROPEDEUTICI AI VARI SPORT

- PREATLETICI DELLA CORSA

- 30 METRI PIANI

- CORSA VELOCE

- TEST NAVETTA 60 METRI

- PARTITE DI PALLAVOLO

-PARTITE DI TENNIS TAVOLO

-PARTITE DI SCACCHI

-PARTITE DI BIGLIARDINO

- PARTITE DI HOCKEY

- TIRO CON L'ARCO

-VELA

-MOUNTAIN BIKE

- PALLACANESTRO: fondamentali individuali

- PARTITE DI TENNIS

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

-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.

-Corso di Primo Soccorso

Data 20 Maggio 2024

Firma del docente

Giuseppe Chieffo

