

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Prof.** CHIEFFO GIUSEPPE

Classe e Indirizzo 3D Ordinamento anno scolastico 2024/2025

- POTENZIAMENTO FISIOLOGICO A CARICO NATURALE
  - SALTO CON LA CORDA INDIVIDUALE E A COPPIE
  - PREATLETICI DELLA CORSA
  - CORSA VELOCE
  - 30 METRI PIANI
  - PARTITE DI PALLAVOLO
  - PARTITE DI TENNIS TAVOLO, SCACCHI E BIGLIARDINO
  - PARTITE DI HOCKEY
  - PARTITE DI CALCETTO
  - PARTITE DI PALLACANESTRO
  - 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.

Data 23 Maggio 2025

Firma del docente  
Giuseppe Chieffo

