



a.s.	2022-23	Prof.	Stefania Basilico
classe	2E	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Libri di testo	"Tempo di sport" Ed. Verde Del Nista - Taselli Ed. G.D'Anna
----------------	---

Programma svolto
<p>POTENZIAMENTO FISILOGICO: <u>Contenuti</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• Coordinazione (andature).• Mobilità articolare e stretching.• Resistenza: corsa continua, con variazioni di ritmo, interval training.• Test motori: Yo-Yo IRTL1 e Illinois Agility Test (prova comune) <p>SPORT: <u>Contenuti</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.• SPORT DI RACCHETTA: GO-BACK: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.• PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.• PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali. Regolamento.• TORNEI INTERNI: tennistavolo, calcio 3vs3, badminton. <p>APPROFONDIMENTI TEORICI:</p> <ul style="list-style-type: none">• Terminologia appropriata.• Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Data	Firma del docente
Desio, 03/06/2023	BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata
Firme di due studenti della classe	