

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO <hr/> <b>PROGRAMMI FINALI</b>
---	--

ANNO SCOLASTICO **2023/2024**

DOCENTE **MENCO DANIELE**

DISCIPLINA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE **1 SEZ B INDIRIZZO AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING.**

**BIENNIO INGLESE-SPAGNOLO**

LIBRO/I DI TESTO: **EDUCARE al movimento (Fiorini, Chiesa, Lovecchio, Bocchi) / Marietti**

Schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali:

- Riscaldamento;
- Andature;
- Salto della funicella;
- Esercizi di forza (squat, plank, sit up);
- Allenamento TABATA;
- Test motori.

Pallavolo:

- Esercizi propedeutici;
- Fondamentali tecnici;
- Regolamento.

Apparato locomotore:

- Sistema scheletrico;
- Sistema muscolare.

Assi e piani del movimento umano. Le posizioni fondamentali. I movimenti fondamentali.

Atletica:

- Tecnica di corsa;
- Discipline di corsa.

Pallacanestro:

- Introduzione delle regole di base;
- Fondamentali tecnici.

Flessibilità e mobilità articolare.

Fair play e rispetto delle regole.



Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO

**PROGRAMMI FINALI**

Melegnano, 30/05/2024

Firme alunni/e  
BOVA MARCO  
-----  
SARGIOUS PHILOPATIR  
-----

firma docente  
MENCO DANIELE  
-----