

	 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 **3 SEZ F INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO**

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

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali:

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

Pallavolo:

- Consolidamento dei fondamentali tecnici;
- Sviluppo delle strategie di gioco.

Apparato locomotore:

- Sistema scheletrico;
- Sistema muscolare;

Posizioni e movimenti fondamentali.

Pallacanestro:

- Consolidamento dei fondamentali tecnici.

Sport con racchetta:

- Ping-pong;

Unihockey:

- Regole di base;
- Fondamentali tecnici.

I pilastri della salute:

- Attività fisica;
- Rilassamento;
- Alimentazione sana;
- Sonno;
- Prevenzione.

Fair play e rispetto delle regole.



Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO

**PROGRAMMI FINALI**

Melegnano, 30/05/2024

Firme alunni/e  
FORNASARI GIOVANNI

-----  
ROSSI DANIELE BRANDO

-----  
firma docente  
MENCO DANIELE

-----