

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO
	PROGRAMMI FINALI

ANNO SCOLASTICO **2023/2024**

DOCENTE **MENCO DANIELE**

DISCIPLINA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE **5 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.

Benessere e prevenzione, mal di schiena, dismorfismi e paramorfismi.

Pallacanestro:

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

Atletica leggera:

- Preatletismo.

Teoria e metodologia dell'allenamento, mezzi e metodi dell'allenamento sportivo.

Fair play e rispetto delle regole.

Primo soccorso.



Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO

PROGRAMMI FINALI

Melegnano, 30/05/2024

Firme alunni/e
BELLOTTI EMMA

CONCA ELEONORA

firma docente
MENCO DANIELE
