



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 /2023

**Classe/Sede:** 3 AGARA sede IP

**Docente:** Catananti Rosario

**Materia insegnata:** Scienze motorie e sportive

### CONTENUTI DISCIPLINARI

MODULI DIDATTICI	COMPETENZE DISCIPLINARI RELATIVE A CIASCUN MODULO	TEMPI
Introduzione agli sport	Conoscenza dei differenti sport	Settembre/ ttobre
La resistenza	Capacità condizionali	Ottobre
Agility ladder	Miglioramento abilità	Ottobre
Sport di squadra	Conoscenza dei differenti sport	Novembre/ Dicembre
Il calcio	Conoscenza e principi dello sport	Gennaio
La pallavolo	Conoscenza e principi dello sport	Febbraio
Le capacità condizionali	Capacità condizionali	Marzo/ aprile
I sistemi energetici	Cenni di fisiologia	Aprile
Le capacità coordinative	Le capacità coordinative	Marzo
Il basket	Conoscenza e principi dello sport	Maggio/giug no

Valdagno, \_\_\_\_\_

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_