

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

prof. Barigozzi

CONDIZIONAMENTO ORGANICO:

- RESISTENZA GENERALE: corsa lenta a ritmo omogeneo su terreno misto; prova su pista da running (1500-2000m);
Preparazione alla gara di corsa campestre di Istituto;
Test di Cooper
- TEST DI INGRESSO sulle capacità condizionali.
- STRETCHING: Esercitazioni sull'allungamento muscolare di vari distretti
- PERCORSI E CIRCUITI A STAZIONI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI SULLE QUALITÀ DI: mobilità articolare, forza, agilità e coordinazione.

GIOCHI SPORTIVI:

- ULTIMATE: tecnica di lancio e ricezione, a coppie e a piccoli gruppi. Impostazione Del gioco di squadra.
- ARRAMPICATA SPORTIVA: uscita sportiva al Centro "New Rock"
- PALLAVOLO: miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra a coppie, a piccoli gruppi e con circuiti specifici.
Partecipazione al torneo interno di pallavolo per classi.
- BADMINTON: gioco a coppie di 1>1 e 2>2 con applicazione del regolamento
- ATLETICA LEGGERA: Esercitazione sulle andature di preatletismo generale;
salto in lungo; 1.000m in pista;
Velocità: 60 e 80m piani
- EDUCAZIONE ALIMENTARE: 2 lezioni del progetto "Coop". Questionario conclusivo

Brescia, 5 giugno 2018

gli alunni:

Il docente: