

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

prof. Barigozzi

CONDIZIONAMENTO ORGANICO:

- RESISTENZA GENERALE: corsa lenta a ritmo omogeneo su terreno misto; prova su pista da running (2000m);
Preparazione alla gara di corsa campestre di Istituto;
Test di Cooper
- STRETCHING: conoscenza dei criteri generali della tecnica esecutiva dell'allungamento muscolare dei vari distretti.
- PERCORSI E CIRCUITI A STAZIONI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI SULLE QUALITA' DI: mobilità articolare, forza, agilità e coordinazione. Utilizzo della sala-pesi.

GIOCHI SPORTIVI:

- PALLAVOLO: affinamento dei fondamentali individuali e di squadra a coppie, a piccoli gruppi e con circuiti specifici.
Preparazione al torneo interno di pallavolo per classi.
- PALLACANESTRO: Esercitazioni sui fondamentali individuali a coppie e a piccoli gruppi. Tecnica del tiro in corsa. Impostazione del gioco 3>3 a un canestro.
- BADMINTON: impostazione del gioco e applicazione delle regole di gioco. Torneo di classe.
- OLIMPIADE della DANZA: Partecipazione al progetto per 10 lezioni: apprendimento di una coreografia con partecipazione all'evento-gara fra le Scuole Superiori.
- ULTIMATE: tecnica di lancio e di ricezione con esercizi da fermi e in movimento
- ATLETICA LEGGERA: Esercitazione sulle andature di preatletismo generale; tecnica della partenza dai blocchi;
Prove di velocità su pista:60 e 80m piani; salto in lungo; 1.000m in pista.

Brescia, 25 maggio 2018

Gli alunni:

il docente: