

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 QUALITÀ 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. Applicazione di ruoli fissi.  
Partecipazione al torneo interno di pallavolo per classi.

-PESISTICA: Criteri di utilizzo delle macchine della sala-pesi. Potenziamento Muscolare secondo scheda individuale.

-ULTIMATE: tecnica di lancio e di ricezione con esercizi da fermi e in movimento  
Adesione al progetto scolastico di Ultimate con istruttore della Federazione italiana.

-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: