

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3[^] C rim

A.S.: 2017/18

Docente L. Zanotto

POTENZIAMENTO FISILOGICO

Resistenza generale: allenamento attraverso variazioni di ritmo e di distanza. Prove cronometrate sui 1000/2000m in pista.

Verifica:

Corsa campestre

test di Cooper

Partecipazione alla fase di istituto di corsa campestre

Miglioramento della mobilità articolare: esercitazioni a corpo libero con particolare attenzione alla tecnica dello stretching.

Percorsi misti e circuiti a stazioni sulle capacità coordinative e/o condizionali.

Miglioramento della forza a corpo libero, con piccoli attrezzi e/o con sovraccarico-pesi

Verifica del percorso

CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT DI SQUADRA:

Pallavolo:

miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra

conoscenza e applicazione del regolamento di gioco anche attraverso compiti di arbitraggio e segnapunti

Verifica della tecnica dei fondamentali individuali : palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro

Verifica in situazione di gioco

Partecipazione al torneo interno di pallavolo per classi

CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI:

Grandi attrezzi

Spalliera : esercizio in sequenza sulle abilità motorie (forza, equilibrio, agilità, coordinazione)

Atletica leggera:

Andature di preatletismo generale

corsa campestre

velocità:

100m piani

1000m su pista

salto in lungo: tecnica e misurazione

Verifica relativamente a tecnica, tempi e misure

Badminton:

esercitazioni a coppie

Brescia, 15 maggio 2018

Gli studenti

L'insegnante