

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

## CLASSE 3<sup>^</sup> 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**