

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

-STRETCHING: Esercitazioni sull'allungamento muscolare dei vari distretti.

-PERCORSI E CIRCUITI A STAZIONI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI SULLE QUALITA' DI: mobilità articolare, forza, agilità e coordinazione.

**GIOCHI SPORTIVI:**

-PALLAVOLO: Miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra a coppie, a piccoli gruppi e con circuiti specifici.  
Preparazione al torneo interno di pallavolo per classi.

-PALLACANESTRO: Tecnica dei fondamentali individuali; Esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi mirate all'impostazione del gioco 3>3 a un canestro.

-HIT-BALL: impostazione del gioco con regole semplificate.

-ATLETICA LEGGERA: Esercitazione sulle andature di preatletismo generale;  
Velocità: 60 e 80m piani  
Salto in lungo;  
1.000m in pista.  
Verifica teorica su: regole di gara in atletica leggera

-EDUCAZIONE ALIMENTARE: Adesione al progetto "Coop" con uscita conclusiva presso Supermercato Coop di via Mantova -Bs-