

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:

-ULTIMATE: tecnica di lancio e ricezione, a coppie e a piccoli gruppi. Impostazione Del gioco di squadra.
Partecipazione alla Fase Provinciale Giochi Studenteschi di Ultimate

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

-GINNASTICA ARTISTICA: corpo libero: tecnica dei rotolamenti

-BADMINTON: gioco a coppie di 1>1 e 2>2 con applicazione del regolamento

-ATLETICA LEGGERA: Esercitazione sulle andature di preatletismo generale;
Velocità: 60 e 80m piani;
salto in lungo; 1.000m in pista;

-EDUCAZIONE ALIMENTARE: Adesione al progetto "Happy food" e "Coop".

Brescia, 5 giugno 2018

Il docente: