



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"**

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363

www.abba-ballini.gov.it - info@abba-ballini.gov.it - bstd150001@pec.istruzione.it



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"**

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363

www.abba-ballini.gov.it - info@abba-ballini.gov.it - bstd150001@pec.istruzione.it



## **PROGRAMMA di \_\_SCIENZE MOTORIE**

Classe 5^G afm

Docente Rosanna Guerra

### **Contenuti**

#### **POTENZIAMENTO FIOLOGICO**

**Resistenza generale:** allenamento attraverso variazioni di ritmo e di distanza. sui 1200/1600m in pista.

Prove cronometrate: 1500/2000m

Corsa campestre

Test di Cooper

Ratifica tempi individuali

**Miglioramento della mobilità articolare:** esercitazioni a corpo libero con percorsi ed esercizi a gruppi e coppie.

**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 anche con utilizzo sala pesi

Verifiche

## **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

Verifica in situazione di gioco

### **Pallacanestro:**

miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra

3c3 gioco

**Hit-ball** : fondamentali e gioco

**Badminton** : sfide e gioco con altre classi

## CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI:

### Piccoli attrezzi:

allenamenti aerobici alla funicella;

esecuzione di una sequenza utilizzando saltelli e elementi di coreografia

### Atletica leggera:

Andature di preatletismo generale

Miglioramento delle seguenti specialità:

Corsa campestre

1000 metri

Salto in lungo

60 metri

Verifica relativamente a tecnica, tempi e misure

## PARTE TEORICA

Gli allievi hanno ricevuto, nel corso dell'anno scolastico, nozioni generali riguardo gli argomenti svolti dal punto di vista pratico con suggerimenti inerenti la tecnica e la didattica delle discipline trattate.

Brescia, \_\_\_\_\_

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....

