Ministero dell'Istruzione
Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"
Via Tirandi, 3 – 25128 Brescia – Tel. 030307332 – 030393363
www.abba-ballini.edu.it – e-mail: bstd15000l@istruzione.it – bstd15000l@pec.istruzione.it
Codice fiscale: **98086940172** - Codice univoco di fatturazione: **UFMNOH** - Codice IPA: **istsc_bstd15000l**

PROGRAMMA DI: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 3 F RIM

DOCENTE: BONVINI LUISA

LIBRO DI TESTO: PIU' MOVIMENTO....ED.MARIETTI

Contenuti:

MODULO 1
CAPACITA' CONDIZIONALI.
forza: lavori con la palla media 2 /3 kg -lanci e lavori sul posto
salti da fermo
resistenza : prova sui 1000 mt
velocità: corsa progressiva 60 mt
mobilità articolare.: lavori con e senza palla

modulo 2

giochi di squadra: pallavolo
miglioramento e apprendimento dei ruoli e dei fondamentali
miglioramento e padronanza delle regole e dell'arbitraggio

modulo 3
moduli sulla sicurezza per il lavoro

modulo 4.
lavoro aerobico a basso impatto:
walking all'aperto con verfifca finale cronometrata 3 km

modulo 5

ultimate: conoscenza della disciplina sportiva e del gioco, attraverso lavori a coppie e in gruppo.
Miglioramento dei lanci e delle prese

modulo 6
badminton.: conoscenza della disciplina sportiva e del gioco. Miglioramento del lavoro singolo e in coppia.
Mini torneo

Ministero dell'Istruzione
Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"
Via Tirandi, 3 – 25128 Brescia – Tel. 030307332 – 030393363
www.abba-ballini.edu.it – e-mail: bstd15000l@istruzione.it – bstd15000l@pec.istruzione.it
Codice fiscale: **98086940172** - Codice univoco di fatturazione: **UFMNOH** - Codice IPA: **istsc_bstd15000l**

modulo 7:
atletica leggera

Velocità 60 mt
Getto del Peso
salto in lungo

Ministero dell'Istruzione
Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"
Via Tirandi, 3 – 25128 Brescia – Tel. 030307332 – 030393363
www.abba-ballini.edu.it – e-mail: bstd15000l@istruzione.it – bstd15000l@pec.istruzione.it
Codice fiscale: **98086940172** - Codice univoco di fatturazione: **UFMNOH** - Codice IPA: **istsc_bstd15000l**

Ministero dell'Istruzione
Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"
Via Tirandi, 3 – 25128 Brescia – Tel. 030307332 – 030393363
www.abba-ballini.edu.it – e-mail: bstd15000l@istruzione.it – bstd15000l@pec.istruzione.it
Codice fiscale: **98086940172** - Codice univoco di fatturazione: **UFMNOH** - Codice IPA: **istsc_bstd15000l**

Brescia, 30/05/2022

L'insegnante

Luisa Bonvini

Gli studenti

F.to Bocchi Carolina
Ruggeri Anita