

CLASSE 3H

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**A.S. 23-24**

## **CONTENUTI SVOLTI**

### **PARTE PRATICA**

<b>PALLAVOLO</b>	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.
<b>PALLACANESTRO</b>	Il tiro, arresto e tiro, terzo tempo, i passaggi, il palleggio. Gioco 3 contro 3 a metà campo.
<b>CALCIO A 5</b>	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : i passaggi, il dribbling.
<b>PALLAMANO</b>	Gioco e conoscenza delle regole basilari . Fondamentali individuali : i passaggi, il palleggio, il tiro.
<b>ATLETICA</b>	1000m, 30m .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Scacchi.

Rudimenti di uni-hoc.

Cenni di acrosport.

Badminton: singolo, doppio.

Tchoukball: gioco e conoscenza delle regole basilari.

**RESISTENZA** Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo.

**FORZA** Potenziamiento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi per addominali, arti superiori e dorsali, arti inferiori.

**VELOCITA'** Esercizi per il ritmo e la coordinazione, andature di preatletica, esercizi di reattività .

**MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.**

### **PARTE TEORICA**

Atletica leggera.

**PROVE DI VALUTAZIONE:** palla medica, salto in lungo da fermi , addominali, 1000m. , 30m. , pallacanestro; verifica di teoria.

L'insegnante