CLASSE 3G

Materia: Scienze Motorie e Sportive
CONTENUTI SVOLTI

A.S. 24-25

PARTE PRATICA

PALLAVOLO	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.
PALLACANESTRO	Il tiro, arresto e tiro, terzo tempo, i passaggi, il palleggio, terzo tempo, azione 1-1. Gioco 3 contro 3 a metà campo e 5 contro 5 a tutto campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : i passaggi, conduzione di palla.
PALLAMANO	Gioco e conoscenza delle regole basilari . Fondamentali individuali : il tiro.
ATLETICA	1000m .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Scacchi.

Rudimenti di uni-hoc.

Badminton: singolo, doppio.

RESISTENZA	Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo.
FORZA	Potenziamento 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

Apparato cardiocircolatorio, cuore d'atleta e capillarizzazione. Apparato respiratorio.

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

L'insegnante