

CLASSE 3G

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**  
**CONTENUTI SVOLTI**

**A.S. 25-26**

### **PARTE PRATICA**

**PALLAVOLO**            *Gioco e conoscenza del regolamento.*  
*Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata.*

**PALLACANESTRO** *I passaggi, il palleggio.*  
*Gioco 3 contro 3 a metà campo e 5 contro 5 a tutto campo.*

**CALCIO A 5**            *Gioco con conoscenza del regolamento.*  
*Fondamentali individuali : controllo e conduzione di palla.*

**PALLAMANO**        *Gioco e conoscenza delle regole basilari .*  
**ATLETICA**            *1000m . Tecnica sugli ostacoli. Getto del peso.*

*Giochi di squadra e di gruppo non codificati .*

*Rudimenti di uni-hoc.*

*Badminton: singolo, doppio.*

**RESISTENZA**        *Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo, corsa in ambiente naturale.*

**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. Le specialità dell'atletica leggera.*

**PROVE DI VALUTAZIONE:** *getto del peso, salto triplo da fermi alternato, corda, 1000m. , pallavolo: palleggio, bagher, battuta; verifica di teoria.*

L'insegnante

Gli studenti