

CLASSE 3H

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, arresto e tiro. Gioco 3 contro 3 e 5 contro 5 a metà campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : controllo e conduzione di palla.
PALLAMANO	Gioco e conoscenza delle regole basilari . Fondamentali individuali: passaggi sul posto e in movimento.
ATLETICA	1000m . Getto del peso.

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .
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. I meccanismi energetici.

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

L'insegnante

Gli studenti