



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2023/24

Docente: Luciana Giustarini

CLASSE 3 B

Esercizi di sensibilizzazione e di controllo posturale per una corretta esecuzione dei movimenti.
Esercizi di mobilità articolare (slanci, circonduzioni, flessioni, piegamenti), di stretching e di coordinazione generale.

Test sulla coordinazione e resistenza: saltelli con la funicella

Test di forza muscolare: addominali in 30 sec.

Esercizi di potenziamento muscolare generale e segmentario a corpo libero (addominali, glutei, piegamenti, affondi, balzi e squat).

Esercizi di allungamento e rilassamento muscolare, di controllo della respirazione.

Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali tecnici, palleggio, bagher, battuta dall'alto e schiacciata; azioni di attacco e difesa; gioco di squadra. Partite anche con altre classi.

Test di pallavolo sui fondamentali tecnici: palleggio, bagher, battuta dall'alto e colpo della schiacciata

Test sulla flessibilità.

Basket: esercitazioni sui fondamentali tecnici, palleggio, passaggio e tiro; gioco di squadra.

Test di basket su palleggio in corsa, terzo tempo e tiro

Ping-pong: gioco singolo e a coppie

Calcetto: gioco di squadra

Educazione Civica

La difesa personale. Lezione tenuta da un agente della Polizia

FIRMA DOCENTE

FIRMA RAPPRESENTANTI DI CLASSE