



A.S. 2023-2024

CLASSE 3H

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Malinverni Franca

Testo: In movimento - Bocchi Fiorini Coretti ed. Marietti

Attività pratica (campo Lesna e palestra)

- Marcia, corsa intervallata, resistenza, andature, allunghi, scatti.
- Esercizi respiratori e posturali
- Esercizi di preatletica generale
- Prove multiple ; resistenza, destrezza, velocità, elevazione, forza gambe, coordinazione
- Funicella, ex ritmo e coordinazione, sottopassaggi, saltelli in varie modalità, test su 30''
- Agility ladder, circuit training
- Tabata, modalità, proposte e creazione a gruppi

Giochi sportivi:

1. Pallavolo ; ripasso fond. ind. battute, palleggio, bagher
2. Pallacanestro ripasso palleggio, cambio di mano, tiro libero e terzo tempo, Tic Tac. 2:1 con appoggio, 3:3
3. Hit Ball, ripasso regole, muro da 1 e da 2, cambio difensivo, gioco
4. Ultimate, principali lanci, diritto, rovescio. Marcature, Ex lancio in meta.
5. Go-Back, Badminton
6. Calciotto
- 7.

Ginnastica artistica:

- Capovolte (avanti/indietro, in volo)
- Verticale sul capo

Mountain Bike: conoscenza del mezzo, tecnica in curva, surplace, slalom; percorsi

Ed. Civica: visione del film " C'è ancora domani" Paola Cortellesi

Torino, 05/06/ 2024

Prof.ssa Franca Malinverni