

CLASSE 1H

Materia: Scienze Motorie

A.S. 22-23

CONTENUTI SVOLTI

### PARTE PRATICA

RESISTENZA Corsa ad andatura costante (anche in ambiente naturale), variazioni di ritmo.

Corda.

FORZA Potenziamento muscolare a corpo libero e con palla medica per gli arti superiori.

Potenziamento muscolare a corpo libero per gli addominali.

Esercizi per il ritmo e la coordinazione, andature di preatletica.

MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.

PALLAVOLO Gioco e conoscenza del regolamento.

Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, cenni sulla schiacciata.

PALLACANESTRO Gioco e conoscenza del regolamento. 3-3 a canestro unico.

Fondamentali individuali : il palleggio, il tiro, arresto e tiro, i passaggi. Cenni sul terzo tempo e sull'uso del piede perno.

PALLAMANO Gioco e conoscenza del regolamento.

Fondamentali individuali: passaggi.

CALCIO Gioco e conoscenza del regolamento.

Fondamentali individuali: conduzione di palla.

ATLETICA 1000m .

BADMINTON Fondamentali individuali, 1vs1, 2vs2, americana.

ACROSPORT

Giochi di squadra e di gruppo non codificati.

SCACCHI Conoscenza delle regole basilari. Fondamentali. Tattiche. Torneo di classe per tutti e d'istituto solo per alcuni studenti.

PROVE DI VALUTAZIONE: salto in lungo da fermi , 1000m. , palla medica, addominali, pallavolo (battuta+palleggio o bagher).

### TIPOLOGIA DI PROVE SOMMINISTRATE

Parte pratica: prove di valutazione delle capacità condizionali e coordinative (2 nel primo e 3 nel secondo quadrimestre)

L'INSEGNANTE prof. Cesare Viola

GLI STUDENTI