

## LICEO SCIENTIFICO "A. GRAMSCI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:3P

PROF. CAMPIONE ANDREA

### PROGRAMMA SVOLTO:

#### 1° MODULO: LA CORSA DI RESISTENZA

- spiegazione della corretta esecuzione della tecnica di corsa tramite esercizi specifici (la rullata del piede, andature atletiche)
- Allenamento progressivo per test di corsa sui 1600 metri
- Gioco libero sport di squadra calcio a 5, pallavolo, pallacanestro

#### 2° MODULO: LA PALLAVOLO

- riscaldamento specifico con la palla
- esercizi per il consolidamento dei fondamentali individuali (palleggio,bagher)
- esercizi per il consolidamento del colpo d'attacco e della battuta dal basso e dall'alto
- partita 6vs6 gioco globale

#### 3° MODULO: LA PALLACANESTRO

- esercizi per il consolidamento fondamentali individuali (palleggio, differenti tipi di passaggio, tiro)
- esercizi per il consolidamento gioco globale: arresto e tiro, dai e vai, 3° tempo, 1vs1 difesa passiva.
- gioco globale 4vs4 su metà campo

#### 4° MODULO: SALTO DELLA CORDA

-libera esplorazione

-differenti esercitazioni con differenti gradi di difficoltà: salto e rimbalzo, 1 salto piedi uniti, appoggio alternato piede destro e sinistro, incrocio della corda, 2 giri della corda con un salto.

-TEST DI VALUTAZIONE DELLA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

GLI STUDENTI

IL PROFESSORE