

Anno scolastico 2023-2024

Programma di scienze motorie e sportive

Classe: 3E liceo scientifico

Prof Giulio Bonelli

Preparare l'organismo allo sforzo: riscaldamento e allungamento muscolare

Giochi sportivi di squadra con palla e senza

Calcio a 5 :giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento.

Pallavolo : giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Beach volley: giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Pallacanestro :giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Pallacanestro 3 vs 3, : giochi propedeutici, regole fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Pallamano : giochi propedeutici, regole fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Dodgeball : giochi propedeutici, regole, fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

La scherma : armi , bersagli, parate e regolamento

Tennistavolo: regole, fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Tennis: : regole, fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento

Baseball: giochi propedeutici .

Atletica leggera:

i blocchi di partenza

la corsa veloce :100 metri piani

la staffetta 4x100

corsa a ostacoli: 110 ostacoli

il lancio del peso : tecnica O'Brien

il gioco degli scacchi: regole fondamentali

I vari contenuti avranno valenza sia come apprendimenti e competenze in se ma verranno anche usati come strumenti di potenziamento fisiologico e potenziamento delle capacità coordinative

L' insegnante

Giulio Bonelli