

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a. s. 2016/2017

classe 3° BIF

## 1° e II° Modulo

Esercizi a carattere generale atti a migliorare le qualità motorie di base e ad incrementare le qualità fisiche come la forza, la velocità la resistenza, la destrezza e l' agilità.

Esercizi di educazione respiratoria.

Esercizi di coordinazione neuro-motoria.

Esercizi a terra , a coppie e in circuito.

Esercizi per il potenziamento di specifici gruppi muscolari.

## III° Modulo

Sport individuali :

1-nuoto (lo stile libero, il dorso, primi elementi della rana e delfino),

2- tennis (diritto e rovescio),

3-tiro con l' arco

Sport di squadra :

1-Pallavolo : fondamentali individuali come la battuta, il bagher, la schiacciata.

Fondamentali di squadra ( ricezione, attacco ) attraverso giochi propedeutici (pallatennis), schemi di gioco con palleggiatore centrale.

2-Pallacanestro : fondamentali ( palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo ), uno contro uno, due contro due, tre contro tre in continuità.

3-Hockey: controllo della pallina con la mazza, il tiro, la ricezione. Partite con regole semplificate.

4-Pallanuoto

5-Calchetto: controllo di palla di destro e sinistro, il tiro, lo stop, passaggio.

**6-RUGBY:** fondamentali individuali e di gioco .

Gli alunni

L' insegnante  
( Brandani Giancarlo)