

I.T.I.S. Magistri Cumacini

PROGRAMMA SVOLTO
anno scolastico 2023/2024

DOCENTE
Stefano Butti

MATERIA
Scienze Motorie e Sportive

CLASSE
3ELT1

- **Potenziamento fisiologico**
 - Esercizi individuali a corpo libero
- **Test motori sulle capacità motorie**
 - Illinois Agility Test
- **La pallavolo**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Sviluppo di alcuni fondamentali tecnici individuali: battuta, palleggio e bagher
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **Ultimate Frisbee**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - I lanci principali: rovescio e diritto
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **La pallacanestro**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Sviluppo di alcuni fondamentali tecnici individuali: palleggio, passaggio e tiro
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **La pallamano**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Sviluppo di alcuni fondamentali tecnici individuali: passaggio, ricezione e tiro
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **Il calcio**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Sviluppo di alcuni fondamentali tecnici individuali: guida della palla, ricezione e trasmissione della palla, tiro
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **L'uni hockey**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: guida della pallina, ricezione e trasmissione della pallina, tiro
 - Semplici situazioni di gioco
 - Gioco di squadra
- **Il badminton**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Gioco 1 vs 1
- **Il tennis tavolo**
 - Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
 - Gioco 1 vs 1

Data: 8 giugno 2024