|  |
| --- |
| **I.T.I.S. Magistri Cumacini*****PROGRAMMA SVOLTO*****anno scolastico 2023/2024** |
| **DOCENTE****Marco Colazzo** | **MATERIA****Scienze Motorie e Sportive** | **CLASSE****3CAT1** |
| * **Potenziamento fisiologico**
	+ Esercizi individuali a corpo libero
* **Test motori sulle capacità motorie**
	+ Shuttle Sprint Test
	+ Illinois Agility Test
* **La pallavolo**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: battuta, palleggio, bagher e schiacciata
	+ Gioco di squadra
* **Ultimate Frisbee**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ I lanci principali: rovescio e diritto
	+ Gioco di squadra
* **La pallacanestro**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: palleggio, passaggio e tiro
	+ Gioco di squadra
* **La pallamano**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: passaggio, ricezione e tiro
	+ Gioco di squadra
* **Il calcio**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: guida della palla, ricezione e trasmissione della palla, tiro
	+ 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
* **Lancio del peso**
	+ Descrizione della disciplina
	+ Esercizi propedeutici
 |