|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | | |