

<b>Docente</b>	Giancarlo Messina
<b>Materia</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Anno Scolastico</b>	2018\19
<b>Classe</b>	3° H

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **Contenuti trattati e svolti**

- Pallavolo: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali, conoscenza delle regole e delle principali segnalazioni arbitrali.
- Pallacanestro: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali, conoscenza delle principali regole del gioco.
- Frisbee: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali.
- Atletica leggera: corsa sulla media distanza (1000 mt.).
- Tennis tavolo: singolo e doppio.
- Potenziamento fisiologico: tonificazione e allungamento muscolare, mobilizzazione.
- Consolidamento degli schemi motori: esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica generale, dell'equilibrio, della destrezza.
- Teoria per gli studenti con esonero o come recupero in itinere: atletica leggera, la coordinazione.

<b>Data e firma del docente</b>	

<b>Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe</b>	