

Docente	Giancarlo Messina
Materia	Scienze motorie e sportive
Anno Scolastico	2018\19
Classe	3° L

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.
- Badminton e frisbee: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali.
- Atletica leggera: corsa sulla media distanza (1000 mt.).
- Tennis tavolo: singolo e doppio.
- Potenziamiento 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, il gioco del basket, la coordinazione.

Data e firma del docente	

Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe	