#### **DOCENTE: Calzana Roberto DISCIPLINA: Scienze Motorie CLASSE: 3C**

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

**Test di valutazione funzionale:** test di Cooper (resistenza) circuiti di destrezza e potenziamento (test con bilanciere arti superiori), differenza tra forza assoluta e relativa, test navetta.

**Basket:** affinamento tecnico sui fondamentali di gioco (terzo tempo e tiro); situazioni di 3c3 e gioco in 5c5 con marcatura a uomo, preparazione squadra per torneo d’Istituto.

**Volley:** affinamento tecnico dei fondamentali di gioco (servizio, palleggio e bagher), lavori sul utilizzo dell’alzatore al centro,preparazione squadra per torneo d’Istituto.

**Calcetto:** 3c3, 4c4 5c5 su campi di dimensioni diverse e con porte di tipo diverso, (limitazione massima del contatto fisico e del contrasto), preparazione squadra per torneo d’Istituto.

**Pallamano**: tiro in corsa, disposizione in campo e partite.

**Ultimate Frisbee:** lanci dritto, tre dita e rovesciato. Regole e svolgimento partite.

**Atletica Leggera:** corsa di resistenza, assistenza alla gara campestre d’Istituto, getto del peso

**Tchoukball:** regole fondamentali, tiro, disposizione in campo e partite 5 contro 5.

**Flag Football:** regole fondamentali e partita.

**Hit Ball:** regole fondamentali e partita.

Partecipazione agli Internazionali di tennis presso il palazzetto di Alzano lombardo.

Bergamo, 21 Maggio 2018

Firma del docente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma degli allievi 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_