#### **DOCENTE: Calzana Roberto DISCIPLINA: Scienze Motorie CLASSE: 4C**

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

**Test di valutazione funzionale:** test di Cooper (resistenza) circuiti di destrezza, test forza esplosiva arti inferoiri.

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

**Volley:** affinamento tecnico dei fondamentali di gioco (servizio, palleggio e bagher),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.

**Atletica Leggera:** introduzione getto del peso e lancio del disco, preparazione staffetta 4x100. Coinvolgimento in fase organizzativa di alcuni alunni infortunati o non impegnati in competizioni e partecipazione alla giornata d’atletica organizzata dall’Istituto..

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

**Softball:** esecuzione di esercizi didattici e specifici riguardanti i fondamentali di lancio, ricezione e battuta. Partite con lancio facilitato, utilizzo 2 basi, finta base al centro con cerchio e quattro bais con l’introduzione delle basi forzate e non forzate. Preparazione e partecipazione di alcune alunne ai Campionati Studenteschi Provinciali.

**Pallamano**: tiro in corsa, disposizione in campo, differenza tra difese a zona e miste.

**Orienteering:** riconoscimento dei simboli della cartina ed esercitazioni a stella con tre punti.

Bergamo, 6 Giugno 2018

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

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