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

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

**Test di valutazione funzionale:** test di Cooper (resistenza) circuiti di destrezza, salto con la corda.

**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),esercitazioni sui tre tocchi con 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).

**Atletica Leggera:** salto in alto, esercizi propedeutici e gara, ripetute sui 80 e 100 mt. per incremento della velocità.

**Uni Hockey:** regole fondamentali e partita.

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

**TAG Rugby:** regole del gioco, tecniche dei fondamentali e svolgimento di partite.

**Badminton:** regole fondamentali e partita.

Bergamo, 6 Giugno 2019

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

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