Anno scolastico 2015/2016

Docente	**: DE MARCHI EUGENIO**
Materia	**: SCIENZE MOTORIE**
Classe	**: 3 A**
Indirizzo	**: CLASSICO**

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	**Capitoli e/o pagine**

Esercizi a corpo libero eseguiti dalle varie stazioni. Preatletici generali e	
specifici delle varie attività motorie svolte.	
Esercizi di mobilità articolare e flessibilità eseguiti in forma passiva ed attiva.	
Esercizi di tonificazione con la palla medica.	
Atteggiamenti variati in fase di volo.	
Attività con la palla (anche ovale): manualità, lanci, prese, palleggi, passaggi.	
Attività con piccoli attrezzi: funicella, cerchio – es. di base e di applicazione.	
Attività ai grandi attrezzi: trave, palco di salita, spalliera, cavallina, parallele.	
Capovolta rotolata avanti; verticale con assistenza.	
Giochi di movimento e presportivi: calcetto, ultimate, prof. game, pallamano,	
bandiera genovese, palla base, "mango", palla meta, badminton, grande mela.	
Giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro – esercizi di base, gestione della palla,	
fondamentali tecnici e giochi didattici. Prove di gioco con applicazione delle	
principali regole.	
Percorso di agilità con attrezzi e circuito di tonificazione generale.	
Atletica leggera: andature varie di passo e di corsa; utilizzo degli over.	
Propedeutici alle corse, salti e lanci – superamento di ostacolini, prove di	
accelerazione anche con partenza dai blocchi. Corsa in allungo.	
Corsa a staffetta con passaggio del testimone (navetta).	
Salto in alto e getto del peso.	

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	**Capitoli e/o pagine**
PARTE TEORICA	
Libro in adozione: in MOVIMENTO - fondamenti di Scienze motorie.	
Apparato cardiocircolatorio	Pag. 44 - 51
Apparato respiratorio	Pag. 52 - 57

DATA 30 maggio 2016 **FIRMA DEL DOCENTE** _____

Firme dei rappresentanti di classe _____