

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

CLASSE 3 B(Femminile)

**Anno scolastico 2017-2018**

## **TEST**

- Test d'ingresso: percorso a tempo su schemi motori di base -
- Test di Resistenza
- Test di Velocità: 60 m.
- Test di valutazione della forza: Sargent Test, Push Up, addominali.

## **PREPARAZIONE FISICA GENERALE**

- Esercitazioni a carico Naturale
- Esercitazioni di preatletismo generale di frequenza/velocità
- Stretching Guidato
- Andature ritmico elastiche e di coordinazione dinamica generale
- Esercitazioni a coppie
- Esercitazioni di potenziamento arti inferiori, superiori e potenziamento addominale
- Lavoro a stazioni con la fitball

## **TORNEI E MANIFESTAZIONI**

- "Lorenziadi" gare di atletica leggera alle quali hanno partecipato tutti gli allievi nelle varie specialità (corsa campestre, velocità, staffetta 4x100, salto in lungo, getto del peso) oggetto anche di valutazione.
- Tornei D'istituto di calcio, basket, volley.
- Partecipazione ai giochi di Torino: Nel secondo quadrimestre è stato dedicato del tempo alla preparazione del Trofeo AGESC 2018 per le specialità di pallavolo, corsa campestre, velocità, salto in lungo, nuoto, tennis e tennis tavolo.

## **ENDURANCE**

- Costruzione del lavoro a carichi crescenti
- Interval Training (HIIT)
- Step-Training a carico crescente e cambi di direzione con variazioni di intensità

## **PALLAVOLO**

- Esercizi base su palleggio e bagher e battuta
- Sviluppo degli schemi base di gioco