

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE III G A.S. 2021/22*

- Esercizi di attivazione e allungamento muscolare, esercizi a corpo libero per il potenziamento muscolare e con piccoli attrezzi per la coordinazione.
- Esercizi con attrezzi e macchinari della sala pesi per realizzare delle sedute di allenamento per i diversi obiettivi trattati nelle Scienze Motorie: forza, resistenza, resistenza alla velocità, velocità e ipertrofia.
- Pallavolo: esecuzione corretta dei fondamentali (palleggio, bagher, servizio, muro e schiacciata), schemi di attacco e difesa.
- Basket: esecuzione corretta dei fondamentali (conduzione della palla, tiro, passaggi), schemi di attacco e difesa.
- Baseball: esecuzione del tiro, della battuta, dei passaggi e delle varie prese; conoscenza del regolamento e dei ruoli.

Prof. Marco Macherini