



Lucca, 3 maggio 2024

## **IL PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO DURANTE L'ANNO SCOLASTICO 2022/2023 CLASSE 5BM**

- Pallavolo: teoria e tecnica di base su tutti i fondamentali: I fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, schiacciata, muro e battuta.
- Basket: teoria e tecnica di base sui fondamentali: palleggio ad una mano, due mani, consegnato; terzo tempo, cambi di direzione, tiro;
- Esercitazione a corpo libero: stretching, mobilità articolare, rilassamento a terra, equilibrio statico.
- Test di valutazione: corsa velocità 40 m, salto in lungo da fermo, fune.
- Solo introduzione calcetto e calcio tennis con partita senza nessun fondamentale.
- Valutazione su ogni argomento trattato tenendo conto dell'impegno, partecipazione, interesse.
- Valutazione FAIR-PLAY su ogni partita.
- BSLD: parte teorica e pratica con rilascio dell'attestato.