



Lucca, 22 maggio 2023

IL PROGRAMMA SVOLTO DURANTE L'ANNO SCOLASTICO 2022/2023 CLASSE 3BM

- Pallavolo: teoria e tecnica di base sui fondamentali: battuta dal basso, palleggio, bagher, mini partite.
- Basket: teoria e tecnica di base sui fondamentali: palleggio ad una mano, due mani, consegnato; terzo tempo, cambi di direzione, tiro;
- Dodgball: schivata, presa e bloccata
- Esercitazione a corpo libero: stretching, mobilità articolare, rilassamento a terra, equilibrio statico.
- Test di valutazione: test mini Cooper, test anerobico
- Calcetto con partita tenendo conto di alcuni dei fondamentali
- Calcio tennis senza nessun fondamentale.
- Valutazione su ogni argomento trattato tenendo conto dell'impegno, partecipazione, interesse.
- FAIR-PLAY: Elaborati da presentare su classroom.
- Interrogazione/presentazioni di elaborati sul programma da parte degli alunni con voto insufficiente nel primo quadrimestre.
- Arbitraggio: alcuni alunni hanno provveduto ad arbitrare le partite di calcio/pallacanestro/pallavolo/dodgball.
- Educazione stradale: nella prima parte del primo quadrimestre per mancanza di trasporto per la palestra.