

ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

I.T.S.E. " L. Einaudi"
Verona

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CL. 2^ A

- Verifica delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità articolare; e delle capacità coordinative generali.
- Miglioramento della resistenza attraverso semplici esercitazioni di interval training. Verifica attraverso Test dei 1000 metri di corsa.
- Corpo libero: esercizi di coordinazione generale, mobilità articolare e stretching.
- Pallavolo: fondamentali individuali, il bagher di ricezione; il gioco. L'arbitraggio.
- Miglioramento delle capacità coordinative attraverso l'uso della funicella (saltelli con funicella per avanti e per dietro, a piedi alternati /uniti, con incrocio) .
- Miglioramento della mobilità articolare attraverso l'uso della bacchetta.
- Ginnastica artistica: la verticale in sospensione alla spalliera e verticale ritta sulle braccia.
- Atletica leggera: salto in alto tecnica Fosbury .
- Teoria: apparati Cardio-circolatorio e Respiratorio; I meccanismi energetici del movimento (linee generali: concetto di attività aerobica ed anaerobica). Gli adattamenti dell'organismo attraverso l'allenamento in quota. Regolamenti di gioco di pallacanestro e calcio a 5.
- Pallacanestro: fondamentali individuali; tiro in corsa; gioco 3vs3. Verifica regolamento di gioco.
- Educazione al ritmo: la danza popolare " Tarantella". Passi base danza latino americana.
- Badminton: colpo di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; mini-torneo di classe.

Verona, 04/06/17

La Docente
Prof.ssa Antonella Cristanini

INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO:

Studio di tutti gli argomenti relativi agli aspetti teorici del movimento trattati durante l'anno oltre ai regolamenti dei giochi sportivi praticati sia nel primo che nel secondo quadrimestre.