

Repertorio n. 208/2017  
Prot n. 5862 del 05/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005862)

ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CL. 3^A**

- Verifica delle capacità condizionali e coordinative generali.
- Esercizi a corpo libero di coordinazione, mobilità articolare e stretching.
- Miglioramento della capacità di resistenza generale attraverso semplici esercitazioni in interval training. Verifica attraverso Test dei 1000 metri di corsa.
- Pallavolo: fondamentali individuali, abilità in palleggio, precisione tecnica, gioco e arbitraggio.
- Miglioramento della capacità di forza: tonificazione muscolare a corpo libero
- Funicella: salti e saltelli sul posto a piedi pari uniti/alternati, con e senza rimbalzo; doppio giro per avanti. Progressione di lavoro.
- Progressione a corpo libero con elementi di preacrobatica elementare e posizioni di tenuta.
- Teoria: sistema muscolare, nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano e loro azione.
- Atletica leggera: salto in alto stile Fosbury.
- Educazione al ritmo: danze popolari: "Sirtaki"- "Troika" .
- Badminton: colpi di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie. 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.