

Repertorio n. 180/2017

Prot n. 5801 del 05/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005801)

ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CL. 3^C

- 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 prova sui 1000 mt.
- Badminton: fondamentali individuali; Il gioco singolo. Regolamento e arbitraggio.
- Pallavolo: fondamentali individuali, abilità in palleggio, precisione tecnica, gioco e arbitraggio.
- Funicella: salti e saltelli sul posto , a piedi uniti/alternati, con rimbalzo e senza, doppio giro per avanti.
- Calcio a 5: esercizi di abilità podalica, , il gioco e arbitraggio.
- Teoria: sistema muscolare, nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano e loro azione.
- Basket: fondamentali individuali, abilità e destrezza nei passaggi e prese, arresto e tiro in sospensione , tiro in terzo tempo , "dai e vai", "dai e segui", gioco 3 c 3. Regolamento di gioco.
- Educazione al ritmo: danze popolari: "Virginia reel"
- Progressione a corpo libero

Verona, 05/06/17

La Docente
Prof.ssa *Cristina Paiola*