

Repertorio n. 181/2017

Prot n. 5805 del 05/06/2017 (2017-VRLEEIN-0005805)

ANNO SCOLASTICO 2016 -2017

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

### **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CL. 4^C**

- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, coordinazione, stretching.
- Allenamento della resistenza generale attraverso semplice attività di interval - training. Verifica sui 1000 mt.
- Pallavolo: fondamentali individuali, la schiacciata, fondamentali di squadra; azioni di gioco ed arbitraggio.
- Badminton: fondamentali individuali- gioco singolo - regolamento e arbitraggio
- Funicella: saltelli con e senza rimbalzo, esercitazioni in serie e di resistenza.
- Calcio a cinque: Il gioco 5 vs 5 ed il regolamento.
- Teoria: Il sistema nervoso e sue principali caratteristiche anatomiche; il movimento riflesso e sua fisiologia;
- Teoria: la rianimazione cardio polmonare
- Progressione a corpo libero
- Regolamento di baseball e softball ; i fondamentali individuali (il lancio softball; il passaggio; la presa; la battuta).
- Basket: il gioco 5vs5.
- Educazione al ritmo: danze folkloristiche: "Sestorka" – Partecipazione al progetto " I colori della danza " con danza ebraica e portoghese.

Verona 05/06/17

La Docente  
Prof.ssa *Cristina Paiola*