

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CLASSE 4F

- Verifica delle capacità condizionali e delle capacità coordinative .
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, coordinazione, stretching.
- Allenamento della resistenza generale attraverso semplice attività di interval training. Verifica attraverso Test di resistenza sui 1000 metri di corsa.
- Pallavolo: fondamentali individuali, tecnica della schiacciata, fondamentali di squadra; azioni di gioco ed arbitraggio.
- Funicella: saltelli con e senza rimbalzo, a piedi uniti/alternati; doppio giro per avanti; esercitazioni in serie e di resistenza a tempo (1 minuto consecutivo)
- Potenziamento generale: esercizi a carico dei grandi gruppi muscolari attraverso esercizi a carico naturale e con uso di grandi attrezzi. Grandi attrezzi: la spalliera. Esercizi di mobilità articolare e forza. Combinazione di esercizi e figure artistiche. Progressione.
- Teoria: Il Sistema Nervoso Centrale e sue principali caratteristiche morfo - funzionali;
- BLS solo parte teorica.
- Atletica leggera : salto in alto tecnica Fosbury.
- Regolamento di gioco ed arbitraggio.
- Badminton: fondamentali individuali; Il gioco singolo e doppio. Il regolamento di gioco nel singolo e nel doppio. Torneo di classe.
- Educazione al ritmo: danza tradizionale israeliana

Verona 04/06/17

La Docente
Prof.ssa Libera Totaro

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.