

LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CL. 3^B

- 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.
- Libera ideazione di progressioni a corpo libero con elementi di preacrobatica elementare e posizioni di tenuta, con formazione di piccoli gruppi.
- Teoria: sistema muscolare, nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano e loro azione. Verifica scritta
- Teoria. L'ergonomia. Verifica scritta
- Badminton: colpi di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie. Mini-torneo di classe.
- Fondamentali del calcio5. Partite
- Basket: Il palleggio, tiri, passaggi. Partite

Verona, 08/06/18

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.