

Repertorio n. 94/2018

Prot n. 5896 del 04/06/2018 (2018-VRLEEIN-0005896)

LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3^E

- 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: il gioco e arbitraggio.
- Teoria: sistema muscolare, nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano e loro azione.
- Progressione a corpo libero.
- Basket: fondamentali individuali, abilità e destrezza nei passaggi e prese, arresto e tiro , tiro in terzo tempo dx e sx , “dai e vai”, “dai e segui”,gioco 3 c 3. Regolamento di gioco.
- Educazione al ritmo: danze popolari: “Troika”.

Verona, 01/06/18

La Docente
Prof.ssa Cristina Paiola
