

ANNO SCOLASTICO 2017 - 2018

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CL. 3^D

- 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.
- Progressione a corpo libero con elementi di preacrobatica elementare e posizioni di tenuta.
- Teoria: sistema muscolare, nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano e loro azione.
- Pallacanestro: fondamentali individuali, semplici schemi di gioco, percorso tecnico, gioco 3vs3.
- Sicurezza:ergonomia.
- Educazione al ritmo: danze popolari: "Sirtaki"- "Troika" .
- Badminton: colpi di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie. Mini-torneo di classe.
- Pallatamburello: esercizi di coordinazione di base a coppie e in gruppo.

Attività formative integrative

Alcuni studenti hanno partecipato al CSS (pallavolo e pallacanestro) oltre ad attività di personalizzazione del curriculum.

- Uscita Boscopark
- Spettacolo "I colori della danza"

Verona, 08/06/18

La Docente
Prof.ssa Antonella Cristanini

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.