

**LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE TERZA SEZ. G**

**Potenziamento fisiologico**

- Verifica delle capacità condizionali: test di ingresso di forza, velocità, mobilità articolare, resistenza e della coordinazione dinamica generale .
- Esercizi a corpo libero, con piccoli (funicelle) e grandi attrezzi ,di coordinazione, destrezza, tonificazione muscolare, mobilità articolare e stretching.
- Miglioramento della resistenza generale attraverso lavoro di semplice interval training. Verifica attraverso corsa sui 1000 mt.

**Affinamento degli schemi motori di base**

- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi mirati all'affinamento dell'equilibrio, della corsa, del prendere-lanciare.
- Esercizi di coordinazione intersegmentaria e organizzazione spazio-temporale a corpo libero, con piccoli attrezzi (funicelle) e con la palla.
- Progressione a corpo libero
- Tango, nell'ambito dell'educazione al ritmo
- Danze popolari Troika e Sirtaki nell'ambito dell'educazione al ritmo

**La pratica sportiva**

- Pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali (tecnica corretta del palleggio e del bagher ), la battuta di sicurezza e a tennis, la costruzione del gioco, regolamento FIPAV e arbitraggio.
- Badminton: tecnica corretta del servizio, del dritto e del rovescio, del clear, regolamento di base del singolo e del doppio.
- Tamburello: tecnica di base e fondamentali del regolamento, gioco

**Trattazioni ed approfondimenti teorici**

- Sistema muscolare: anatomia e fisiologia
- I meccanismi energetici

**Attività formative integrative**

- ERGONOMIA: due ore di formazione con verifica scritta finale, nell'ambito del Progetto Sicurezza
- Uscita didattica a Boscopark di Boscochiesanuova (VR)
- Scambio a Stoccarda