ANNO SCOLASTICO 2017 -2018 I.T.S.E. "L. EINAUDI" - Verona

Repertorio n. 100/2018
Prot n. 5907 del 04/06/2018 (2018-VRLEEIN-0005907)

LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 4^C

- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, coordinazione, stretching.
- Allenamento della resistenza generale attraverso semplice attività di interval - training.
- Pallavolo: fondamentali individuali, la schiacciata, fondamentali di squadra; azioni di gioco ed arbitraggio.
- Badminton: fondamentali individuali- gioco singolo e doppio - regolamento e arbitraggio
- Funicella: saltelli con e senza rimbalzo, esercitazioni in serie e di resistenza.
- Calcio a cinque: Il gioco 5 vs 5 ed il regolamento. Arbitraggio.
- Teoria: Il sistema nervoso e sue principali caratteristiche anatomiche; il movimento riflesso e sua fisiologia; regolamento di baseball e softball .
- Rianimazione Cardiopolmonare BLS
- Acrosport
- Basket: il gioco 3vs3.
- Baseball/softball: fondamentali individuali (il lancio softball; il passaggio; la presa; la battuta); regolamento.
- Educazione al ritmo: danze folkloristiche: “Sestorka”.

Verona 01/06/18

La Docente
Prof.ssa Cristina Paiola

_____