

ITES “Luigi Einaudi” - Verona

CONTENUTI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe prima - sez. B

INSEGNANTE: Bellesini Emilio

A.S.2018-2019

Attività didattica svolta per raggiungere le conoscenze, competenze e sviluppare le abilità/evidenze stabilite all'inizio dell'anno scolastico nel piano di lavoro:

Parte pratica:

Uscita Trekking sulle Torricelle

Circuiti e percorsi per resistenza generale e specifica.

Corsa di resistenza: m.1000

Andature preatletiche.

Andature per coordinazione arti inferiori, balzi.

Esercizi di coordinazione con palloni e palline da tennis.

Esercizi di tonificazione per arti superiori, inferiori e busto a corpo libero.

Esercizi di tonificazione alla spalliera.

Esercizi di mobilità per rachide, arti superiori e inferiori, a corpo libero e con attrezzi.

Esercizi di stretching.

Capovolta avanti, e in dietro inserita in progressione di esercizi.

Pallavolo: il palleggio, il bagher, il servizio dal basso, semplici schemi di gioco, gioco completo.

Pallacanestro: il palleggio, il passaggio, il tiro, gioco.

Calcio a 5: passaggi a coppie; giochi di destrezza per il controllo della palla.

Badminton: passaggi a coppie, il servizio, impostazione del gioco.

Trave: traslocazione, affondo, giro, salto e uscita di sicurezza.

Test motori.

Atletica leggera:

- andature propedeutiche alla corsa, corsa veloce tecnica di partenza
- Corsa veloce con cambio di direzione
- Esercizi propedeutici al getto del peso da fermo con palla medica

Parte teorica:

Apparato scheletrico e articolare

Organizzazione del corpo umano e terminologia specifica.

I paramorfismi e dismorfismi

Apparato muscolare e vari tipi di contrazione.

Regolamento della pallavolo

Regolamento della pallacanestro

Verona, 07 giugno 2019

Il docente
(Prof. Emilio Bellesini)