

LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CL. 2^ A

ANNO SCOLASTICO 2018– 2019

- Verifica delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità articolare e delle capacità coordinative generali.
- Miglioramento della resistenza attraverso semplici esercitazioni di interval training. Verifica attraverso prova a tempo sui 1000 mt.
- Corpo libero: esercizi di coordinazione generale, mobilità articolare e stretching .
- Progressione con bacchetta per la mobilità articolare e la coordinazione dinamica generale.
- Pallavolo: fondamentali individuali, il bagher di ricezione; il gioco. L'arbitraggio.
- Ginnastica artistica: la verticale in sospensione alla spalliera con partenza diversificata e verticale rovesciata sulle mani.
- Miglioramento delle capacità coordinative attraverso l'uso della funicella : saltelli con funicella per avanti e per dietro, a piedi alternati /uniti, con incrocio, con e senza rimbalzo.
- Badminton: colpo di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie; regolamento di gioco singolo. Partite 1 vs 1.
- Calcio a cinque: abilità podalica con palla in movimento, uno contro uno, semplici azioni di gioco.
- Teoria: ergonomia – anatomia e fisiologia degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio
- Pallacanestro: fondamentali individuali, la virata dx e sx , arresto e tiro in sospensione, tiro in terzo tempo; il passaggio e la presa con es. di abilità e prontezza, Regolamento e gioco.
- Educazione al ritmo: danze popolari: "la tarantella".
- Uscita didattica trekking "Parco delle mura" Verona

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.

Verona, 03/06/19

La Docente
Prof.ssa Antonella Cristanini