

ITES “Luigi Einaudi” - Verona

CONTENUTI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE QUARTA - Sez. C

INSEGNANTE: Bellesini Emilio

A.S. 2018-2019

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

Parte pratica:

Corsa lenta e prolungata di durata crescente.

Corsa di resistenza m.1000.

Circuiti e percorsi per resistenza generale e specifica.

Andature preatletiche, balzi.

Esercizi di coordinazione con palloni e palline da tennis.

Esercizi di tonificazione a corpo libero e con piccoli attrezzi

Esercizi di mobilità a corpo libero e con attrezzi.

Esercizi di stretching.

Esercizi alla spalliera con esecuzione di una progressione

Esercizi di tono generale con attrezzi e spiegazione su come gestire un programma introduttivo di allenamento.

Pallavolo: il palleggio, il bagher, il servizio dall’alto, la schiacciata, schemi di gioco.

Pallacanestro: il palleggio, il passaggio, il tiro, terzo tempo, attacco e difesa a zona, gioco.

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

Palla tamburello: passaggi a coppie, il diritto, la battuta, gioco.

Trave di equilibrio: esecuzione sequenza di esercizi.

Impostazione tecnica di partenza della corsa veloce.

Test motori.

Uscita cicloturistica

Parte teorica:

Primo soccorso e BLS.

Cenni sui principi nutritivi.

Incontro su cicloturismo ed evoluzione tecnica nelle varie tipologie di bici.

Regolamento e tecnica degli sport praticati

Verona, 07 giugno 2019

Il docente
(Prof. Emilio Bellesini)