

LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **CLASSE QUARTA SEZ. F**

Potenziamento fisiologico

- Verifica in itinere delle capacità condizionali: forza, velocità, mobilità articolare, resistenza e della coordinazione dinamica generale .
- Esercizi a corpo libero, con piccoli (funicelle) e grandi attrezzi (spalliera), 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

- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi mirati all'affinamento degli schemi motori.
- Esercizi di coordinazione intersegmentaria e organizzazione spazio-temporale a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, con la palla.
- Acrosport
- Progressione alla spalliera

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 con palleggiatore di ruolo, regolamento FIPAV e arbitraggio.
- Badminton: tecnica corretta del servizio, del dritto e del rovescio, del clear e di altri colpi, regolamento del singolo e del doppio.
- Tamburello: tecnica di base e fondamentali del regolamento, gioco.

Trattazioni ed argomenti teorici

- BLS: aspetti teorici del Basic Life Support con verifica scritta
- Anatomia e fisiologia del SNC e SNP: i riflessi miotatici da stiramento, con verifica scritta

Attività formative integrative

Alcune alunne hanno partecipato al progetto "Olimpiadi della danza". Un alunno ha partecipato all'High School Cup.

Incontro con ADMOR.

Uscita Didattica di cicloturismo con visita al Lazzaretto di 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, 04/06/19

La docente
Prof.ssa Comencini Cinzia