

## **LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** **CLASSE QUARTA SEZ. G**

### **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**

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