A.S. 2018/19 PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE 4B docente: Luigi Riente

RISCALDAMENTO MOTORIO GENERALE E SPECIFICO

Esercizi di preatletica generale, esercizi individuali a carico naturale.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE:

Piegamenti braccia: 9 piegamenti sulla trave per le ragazze e 18 a terra per i ragazzi, 20 addominali alla spalliera

RESISTENZA AEROBICA

Allenamento per la corsa di resistenza. Simulazione Test di Cooper di 12 minuti.

VELOCITÀ 30 METRI

Esercizi di rapidità, scatti individuali e a coppie, staffette brevi, potenziamento arti inferiori.

Tecnica della partenza, corsa veloce sulla pista esterna.

Test di valutazione: velocità 30 metri

COORDINAZIONE E ABILITA'

Saltelli con la funicella. Esecuzione del test di coordinazione: salti con la corda 30 secondi. Esecuzione del nodo a 8 e gassa d'amante.

BADMINTON

Il servizio di rovescio, regolamento specifico del servizio; colpi principali. Tornei singolo e doppio misto.

PALLACANESTRO

Fondamentali individuali con la palla: palleggio, palleggio in slalom, cambio di direzione dorsale e frontale. Gioco propedeutico squadre miste e regolamento adattato.

CALCIO

Fondamentali individuali: passaggio e arresto, trasporto palla, tiro, triangolazione e tiro. Gioco con regole adattate

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la schiacciata. Fondamentali di squadra: posizioni in campo. Gioco con regole semplificate.

PALLAMANO

Fondamentali individuali, gioco propedeutico.

ARRAMPICATA SPORTIVA

Esercizi di base, arrampicata in parete con sicurezza.

Gli studenti

Diletta Giorgia Sicapi

Gaia Gagliani